



ブロッコリーの茎ポタージュ パン耳クルトンのせ

名古屋大学
チーム 彩芽
あやめ



Point

硬くて食べることに少ないブロッコリーの茎をなめらかにして食べやすくした優しい味のポタージュです！
余りがちなパンの耳もクルトンとして活用しました。
味付けを調整することで離乳食としてもお使いいただけます。

レシピ動画をCheck!



🕒 調理時間：40分 🍴 カロリー(1人分)：約203kcal

✓ 材料に含まれるアレルギー品目(8品目中)：小麦・乳



他の受賞レシピも
Webサイトで公開中!

減らそう! 食品ロス



ブロッコリーの茎ポタージュ パン耳クルトンのせ

Recipe

材料(2人分)

- | | | | |
|-----------|----------|---------|-------------|
| ・ブロッコリーの茎 | 80g | ・顆粒コンソメ | 小さじ2/3 (2g) |
| ・玉ねぎ | 40g | ・牛乳 | 80ml |
| ・じゃがいも | 40g | ・塩 | 適量 |
| ・バター | 小さじ1(4g) | ・こしょう | 適量 |
| ・水 | 60ml | ・パンの耳 | 適量 |

作り方

【クルトン】

- 1 パンの耳を1cm角に切る。
- 2 耐熱皿にクッキングシートを敷き、①を重ねないようにのせる。ラップはせず、600Wのレンジで約1分加熱する。取り出して混ぜ、重ねないように並べる。再度30秒加熱して混ぜ、重ねないように並べ、冷ます。
- 💡 電子レンジ加熱時はパンの耳を重ねないように並べると水分が飛び、サクサクに仕上がります。
- 3 フライパンに②を入れ、弱火で熱する。絶えず混ぜながら熱し、きつね色になったら火からおろして冷ます。



【ポタージュ】

- 1 ブロッコリーの茎は薄切りにする。
- 2 玉ねぎは薄切りに、じゃがいもは厚さ5mmのいちょう切りにする。
- 3 鍋にバターを中火で熱し、②を炒める。玉ねぎが透明になったらブロッコリーの茎を加え、さっと炒め合わせる。
- 4 水と顆粒コンソメを加え煮立ったら、蓋をして10分ほど煮る。
- 5 じゃがいもがやわらかくなったら火を消す。粗熱が取れたらミキサーなどでなめらかにする。
- 💡 ブロッコリーの茎はしっかり煮ると柔らかくなります。ミキサー時間を短くすると食感が残り、好みのなめらかさに調整できます。短時間のつぶつぶポタージュでも美味しく召し上がれます。
- 6 鍋に戻し、牛乳を加えて温め、塩とこしょうで味付けをする。器に注ぎ、クルトンを飾る。



～筑前煮風～ 和風キッシュ

名古屋文理栄養士専門学校
チーム 食品ロス削減チーム2号



Point

筑前煮の余り物を使い、簡単に作れるところが魅力です！
キッシュのまろやかさと、筑前煮の和風な味わいを感じることができます。

レシピ動画をCheck!



🕒 調理時間：40分 🍴 カロリー(1人分)：約300kcal

✓ 材料に含まれるアレルギー品目(8品目中)：卵・小麦・乳



他の受賞レシピも
Webサイトで公開中!

減らそう! 食品ロス



～筑前煮風～ 和風キッシュ

Recipe

材料(2人分)

- ・筑前煮 …………… 200g
- ・卵 …………… 2個
- ・牛乳 …………… 150ml
- ・冷凍パイシート …… 2枚
(1枚：約10cm×18cm)
- ※タルト型は19cmを使用
- ・塩 …………… 小さじ1/4
- ・こしょう …………… 少々
- ・かつお節 …………… 適量
- ・スライスチーズ …… 3枚
- ・小麦粉(打ち粉用) …… 適量

作り方

【事前準備】

・オーブンは200℃で予熱し、冷凍パイシートは常温で置いておく。

- 1 筑前煮は、具材それぞれを4等分程度にカットしておく。
- 2 卵と牛乳をよく混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。
- 3 打ち粉をし、パイシートを型のサイズまで伸ばす。
- 4 パイシートをタルト型に敷き詰める。
- 5 あらかじめ型にバターまたは油を塗っておくと、取り外しやすくなります。
- 6 タルト型に②の具材を敷き、③を加え、200℃のオーブンで16分焼く。
- 7 チーズをのせ、160℃でさらに4分焼く(表面に焼き色がつくまで)。
- 8 使用するオーブンによって焼き時間が異なるため、様子を見ながら調整してください。
- 9 粗熱を取り、鯉節をまぶす。





里芋の皮を使った炊き込みご飯 里芋の皮を使った焼きコロッケ

名古屋文理栄養士専門学校
チーム RM



Point

里芋の皮を活かして無駄なく使うことで、豊富な食物繊維や栄養を丸ごと楽しめるヘルシーな炊き込みご飯です。今回の里芋は、同時に2種類作ることができ、里芋の廃棄率ゼロのレシピです！

レシピ動画をCheck!



🕒 調理時間：50分 / 40分 🍴 カロリー（1人分）：約598kcal / 約601kcal

✓ 材料に含まれるアレルギー品目（8品目中）：卵・小麦



他の受賞レシピも
Webサイトで公開中！

減らそう！食品ロス



里芋の皮を使った炊き込みご飯 / 里芋の皮を使った焼きコロッケ

材料（2人分）

里芋の皮を使った炊き込みご飯

・里芋の皮（※）	中1個	
・米	1合	
・人参の皮（※）	小さじ1/4	
・ひじき	大さじ1/2	
・小ねぎ	10g	
A	・醤油	大さじ1
	・みりん	大さじ1
	・酒	大さじ1/2
	・顆粒だし（ほんだし）	小さじ1/2

※焼きコロッケの調理過程で出たものを使用します。

里芋の皮を使った焼きコロッケ

・里芋	250g	
・豚ひき肉	80g	
・人参	40g	
・生姜	2.5g	
B	・酒	15g
	・塩	1g
	・醤油	小さじ1
	・胡椒	少々
・サラダ油	大さじ3〜4	
・パン粉	35g	
・卵	1個	

作り方

【里芋の皮を使った炊き込みご飯】

- ① ひじきは、水から戻しておく。
 - ② よく洗った里芋、人参の皮は細切りにし、小ねぎは小口切りにする。
 - ③ お米を研ぎ、里芋、人参の皮、ひじきを入れ、水を分量通り入れてからAを加え、炊飯する。
 - ④ 一人分を器に盛り、小ねぎをちらす。
- 💡 里芋や人参の皮などの捨てがちな部分は、しっかり火を通すことで食感と味のバランスが良くなり、素材の旨味が合わさった深い味わいを楽しめます。

【里芋の皮を使った焼きコロッケ】

- ① 里芋の皮は、しっかり土を落としておく。
 - ② 里芋の皮はよく洗った後、分厚く剥き、身を茹でる。
- 💡 軽く茹でてぬめりを取ります。
- ③ 人参、里芋の皮を粗いみじん切りにし、ミキサーにかける。
 - ④ フライパンにサラダ油を適量引き、豚ひき肉、生姜、里芋の皮、人参を中火で炒め、Bで味付けする。
 - ⑤ ②の里芋を水気を取り、潰して④のものと同合わせる。
- 💡 里芋の皮と身は1：3程度の割合にすると、食感のバランスが良くなります。
- ⑥ ⑤を楕円形に形成し、卵とパン粉にくぐらせる。
 - ⑦ サラダ油でこんがりとするまで焼く。





まるっとバナナブラウニー

名古屋葵大学
チームメルシー



Point

バナナの皮まで使用することで食物繊維を無駄なく摂取できるエコスイーツです。
砂糖・バター控えめにしても、バナナ本来の甘みが感じられる濃厚な味わいに仕上がります。

レシピ動画をCheck!



🕒 調理時間：50分 🍴 カロリー(1人分)：約124kcal

✓ 材料に含まれるアレルギー品目(8品目中)：卵・小麦・乳



他の受賞レシピも
Webサイトで公開中!

減らそう! 食品ロス



まるっとバナナブラウニー

Recipe

材料(2人分)

- | | |
|------------------------------|--------------------|
| ・バナナ …………… 1本
※皮も1本分使用します | ・卵 …………… 1/2個 |
| ・小麦粉 …………… 50g | ・ベーキングパウダー… 小さじ1/2 |
| ・ココアパウダー …… 15g | ・溶かしバター …… 15g |
| ・砂糖 …………… 25g | ※型は15cm×15cmを使用 |

作り方

- バナナはよく熟れて黒っぽくなったものが適しています。(甘みが増すため)
- バナナの皮はよく洗い、内側の白いワタの部分を多めに残し、フードプロセッサーで細かく刻む。
- バナナ本体は生地に混ぜる用の3分の2とトッピング用の3分の1にわけておく。トッピング用は4等分にカットしておく。
- 刻んだ皮を柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。
- バナナ本体(3分の2)・③・砂糖・卵・溶かしバターをフードプロセッサーで混ぜ、生地を作る。
- ペースト状にすると口当たりが良くなります。
- ココアパウダー・小麦粉・ベーキングパウダーをふるう。
- ふるった粉類を④の生地に混ぜ合わせる。
- 生地を型に流し込み、型に沿うように整え、トッピング用のバナナをのせる。
- 180℃に設定したオーブンで、約20分焼く。
(粗熱がとれると、綺麗にカットできます)
- 焼成時は焼きすぎず、表面が少ししっとり残る程度にすると、しっとりしたブラウニーに仕上がります。





えいようまんα (いがまんじゅう)

名古屋学芸大学
チーム ゆきこまち



Point

そのままでは食べにくいα化米を愛知県の郷土料理のいがまんじゅうにアレンジし、もちもちの食感に仕上げました！ローリングストックをするための新しい消費方法としておいしく食べ切れるように活用できます。

レシピ動画をCheck!



🕒 調理時間：30分 🍴 カロリー(1人分)：約534kcal

✓ 材料に含まれるアレルギー品目(8品目中)：該当なし



他の受賞レシピも
Webサイトで公開中!

減らそう! 食品ロス



えいようまんα (いがまんじゅう)

Recipe

材料(2人分)

📍 この材料からは、いがまんじゅう3個、アレンジレシピのいきなり団子1個の合計4個をつくることができます。

- | | |
|------------------------|--------------------|
| ・α化米 80g | 【色付け用】 |
| ・グラニュー糖 大さじ1と1/3 | ・α化米 1g |
| ・熱湯 72ml | ・食紅 赤、黄、緑 少々 |
| ・備蓄用ようかん 1本 | ・熱湯 2ml×3つ |
- 【アレンジ用】
- ・蒸しさつまいも(皮付き) ... 10g
- ※湿気で生地が扱いづらくならないように、α化米を調理直前までパックの中に入れて状態で保管しておくが良いです。

作り方

- 1 α化米はミキサーにかけて細かくする。
- 2 ①とグラニュー糖、熱湯を混ぜ合わせる。
- 3 【色付け用】小皿等を使用しα化米1gを3つに分け、それぞれに食紅、熱湯を入れて5～10分おく。
- 4 備蓄用ようかんは4等分にきる。
- 5 ②を4等分に分けてラップの上で平らにし、それぞれに④を1つずつのせて包む。
- 6 ⑤のうち3つに、ペーパーで水気を切った③をそれぞれのせる。
- 7 蒸し器で10～15分蒸す。



★アレンジレシピ

工程⑤において、備蓄用ようかんに追加して、蒸しさつまいもを包むことで、アレンジレシピである「いきなり団子」をつくることができます。(いきなり団子をつくる場合、工程③、⑥の色付けは必要ありません。) ※使用するさつまいもが大きい場合は包みやすいようカットする。



カレーポトフ

名古屋文理大学
チーム Y&R



Point

じゃがいもやにんじんの皮、キャベツやブロッコリーの芯を使用することで皮をむく時間の削減につながり、食品ロスの削減にもつながります。また、皮や芯が入っていることで歯ごたえのある食感が楽しめ、よく噛んで食べることにもつながります。

🕒 調理時間：35分 🍴 カロリー(1人分)：約97kcal

✓ 材料に含まれるアレルギー品目(8品目中)：該当なし



他の受賞レシピも
Webサイトで公開中!

減らそう! 食品ロス



カレーポトフ

Recipe

材料(2人分)

・じゃがいも	40g	・ウインナー	40g
・キャベツ	40g	・固形ブイヨン	1g
・玉ねぎ	30g	・水	140g
・にんじん	30g	・カレー粉	1.4g
・セロリ	20g	・塩	0.2g
・なす	20g	・こしょう	0.1g
・ブロッコリー	30g		

作り方

- 1 じゃがいもはよく洗い皮をむかず、芽を取り除いてから1.5cm角に切る。
- 2 キャベツは芯を取り除かずに、2~3cm角に切る。
- 3 玉ねぎは皮をむき幅2cmのくし形切りにする。
- 4 にんじんは皮をむかず、厚さ5mm程度のいちよう切りに切る。
- 5 セロリは筋を取らず1.5cm角に切る。セロリの葉は1cm幅のざく切りにする。
- 💡 じゃがいもやにんじんは皮をむかずに使うことで調理の手間を省けます。セロリは葉まで食べることで、独特の風味が生き、料理の色味も鮮やかになります。
- 6 なすはヘタを取り、1cmの半月切りにする。
- 7 ブロッコリーは小房に分けて、茎の部分は輪切りにして使う。
- 8 ウインナーは斜め1cm幅に切る。
- 9 鍋に水、固形ブイヨン、セロリの葉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、ブロッコリーの茎を加えて中火で加熱する。
- 10 沸騰後、弱火にして10~15分ほど煮込み、野菜が軟らかくなるまで火を通す。
- 11 キャベツ、なす、ブロッコリーの小房、ウインナーを加えてさらに5分煮る。
- 12 カレー粉を入れ、塩、こしょうで味を調える。



さつまいものおやき

愛知学泉短期大学
チーム Little Maple

アイデア賞



Point

さつまいもは皮ごと使うので、栄養をまるごと活かせます。余った冷ご飯を使うことで、食品ロスの削減にもつながります。さつまいもの代わりにレンコンやにんじん、じゃがいもなどを使ったり、ウインナーの代わりにハムやベーコンを使ったりするなど、家庭で余っている食材で代用することもできます。

🕒 調理時間：20分 🍴 カロリー(1人分)：約311kcal

✅ 材料に含まれるアレルギー品目(8品目中)：該当なし



他の受賞レシピも
Webサイトで公開中!

減らそう! 食品ロス



さつまいものおやき

Recipe

材料(2人分)

・冷ご飯	150g	・八丁味噌	36g
・さつまいも	100g	・みりん	18g
・ウインナー	2本	・ごま油	5g

作り方

- 1 さつまいもを皮ごと蒸してつぶす。
🔥 電子レンジ(500w)で約3~4分加熱すると、スプーンで簡単につぶせます。
- 2 ウインナーを小さく切る。
🔥 半分にカットし1cmの半月切りにする。
- 3 冷ご飯・つぶしたさつまいも・ウインナー・味噌・みりんをボウルでよく混ぜる。
- 4 平らく丸めて小判型に成形する。
- 5 フライパンにごま油を熱し、両面に焼き色がつくまで焼く。





乾パンでチーズケーキ

東海学園大学
チーム 森の中のレストラン



Point

消費期限が近い備蓄食品の乾パンを、バイクドチーズケーキのクッキー代わりに使ったデザートです。
サクサクとした食感が楽しめます!

🕒 調理時間：30分 🍴 カロリー(1人分)：約765kcal

✓ 材料に含まれるアレルギー品目(8品目中)：卵・小麦・乳



他の受賞レシピも
Webサイトで公開中!

減らそう! 食品ロス



乾パンでチーズケーキ

Recipe

材料(2人分)

・乾パン	60g	・薄力粉	10g
・バター	40g	・レモン汁	大さじ1
・クリームチーズ	100g		
・生クリーム	50g		
・砂糖	25g	※型は12.5×12.5×6cmの丸型を使用	
・卵	25g		

作り方

【事前準備】

- ・クリームチーズは常温に戻しておく。
- ・オーブンは170℃に予熱しておく。
- ・バターを溶かしておく。



- 1 フードプロセッサーに乾パンを入れ、細くなるまで攪拌する。
💡 フードプロセッサーがない場合は、乾パンを袋に入れて麺棒でたたいて砕くことができます。
- 2 溶かしバターを加え、しっかりなじむまで攪拌する。クッキングシートを敷いた型に敷き詰める。
💡 型に敷き詰める際は、スプーンなどで隙間なく詰め込むのがポイントです。
- 3 フードプロセッサーにクリームチーズ、砂糖・レモン汁を入れ、クリームチーズがなめらかになるまで攪拌し混ぜ合わせる。
- 4 卵と薄力粉を加え、さらに攪拌する。
- 5 生クリームを加え、全体がよく混ざるまで攪拌する。
- 6 ⑤を②の型に流し入れ、170℃に予熱したオーブンで20分焼く。焼き色がつき、中まで火が通ったら粗熱を取り、型から取り出す。





ポテトサラダで簡単グラタン

修文大学
チーム チームあんこ



Point

余ったポテトサラダを使ったグラタンレシピです。
マカロニサラダでも同じようにリメイク可能です。

🕒 調理時間：30分 🍴 カロリー(1人分)：約372kcal

✔ 材料に含まれるアレルギー品目(8品目中)：小麦・乳



他の受賞レシピも
Webサイトで公開中!

減らそう! 食品ロス



ポテトサラダで簡単グラタン

Recipe

材料(2人分)

- | | | | |
|---------|------|-------|-------|
| ・ポテトサラダ | 150g | ・牛乳 | 200ml |
| ・玉ねぎ | 50g | ・塩 | 少々 |
| ・ベーコン | 40g | ・こしょう | 少々 |
| ・バター | 20g | ・パセリ | 適量 |
| ・ピザ用チーズ | 30g | | |
| ・薄力粉 | 大さじ2 | | |

作り方

【事前準備】

オーブンは200°Cに予熱しておく。



- 1 玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、ベーコンを加えて玉ねぎがしんなりするまで中火で炒める。
- 3 ②に薄力粉を加えて、粉っぽさが無くなるまで中火で炒め、牛乳を加えて全体が滑らかになるまで混ぜる。
💡 ホワイトソースは、牛乳で硬さを調整しながら作るとよいです。
- 4 ③に塩・こしょうを加えて混ぜ、ポテトサラダを加えて全体がなじむまで混ぜ合わせる。
- 5 耐熱容器に④を入れ、ピザ用チーズをのせたらオーブンで約15分焼く。
- 6 焼き上がったらお好みでパセリをふりかける。

