

## 投票結果



素材まるごと活用部門

◎丸ごとキャベツの肉詰めトマト煮込み

グランプリ  
Grand Prize

リメイク料理部門

◎あまったおでんが大変身!!あんかけ肉団子!!



素材まるごと活用部門

◎皮ごとアップルパイ

準グランプリ  
Second Prize

リメイク料理部門

◎トマト香る具だくさんピザ



素材まるごと活用部門

◎フレッシュオレンジパンケーキ

◎シャキッ!ホクッ!りんごいもパイ

ごみゼロくんの  
いちおし特別賞  
Special Prize

リメイク料理部門

◎残ったそうめんでもっちりどんだん焼き

◎新食感!?もっちりサクサクチーズカレーパイ

special thanks

山形県  
栄養士会  
作成レシピ

エコレシピ「海苔のつけ天ぷら」

エコレシピ「余ったおつまみでもう一品」

食品ロスの現状や一人ひとりができる取組み等について情報を発信しています。

山形県ホームページ  
(食品ロス削減ページ)



ごみゼロやまがた  
推進BOOK(PDF)



## 高校生 環境にやさしい料理レシピコンテスト2022 in やまがた 人気レシピ集

発行：山形県環境エネルギー部循環型社会推進課 TEL.023(630)2302

編集協力：公益社団法人山形県栄養士会

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。

高校生

環境にやさしい料理レシピコンテスト 2022 in やまがた

# 人気レシピ集



日本で生じる「食品ロス」は、1人1日当たりお茶碗約1杯分(約113g)、1年間で約522万トン\*1、うち約半分(約247万トン)は家庭由来のものです。

山形県の家から、年間約2.2万トン\*2の食品ロスが発生していると試算され、県では令和12年度まで1.8万トンに削減することを目指しています。

このたび、家庭からのごみ減量につながる料理のレシピを募集する「高校生 環境にやさしい料理レシピコンテスト」を開催し、人気投票で決定したレシピ8点と公益社団法人山形県栄養士会作成のレシピ2点を人気レシピ集としてまとめました。

ぜひご家庭で作ってみてください。

\*1 令和2年度農林水産省・環境省推計 \*2 県試算(令和2年度)



残は、ぜひ、お家で、  
食品ロス削減に  
取り組んでください!

ごみゼロやまがた  
県民運動キャラクター  
「ごみゼロくん」



Carbon Neutral Challenge  
～環境を守るのは県民一人ひとり～



キャベツの芯まで使った迫力のあるトマト煮込み  
丸ごとキャベツの肉詰めトマト煮込み



惺山高等学校  
折原 知晟 様

L 90分

1人前 190円

ごみ減量のポイント

キャベツは外側の方の葉や、芯が捨てられることが多いと思ったので、細かく刻んで肉だねに混ぜたり、それを巻いたりするのに、活用しました。

美味しく作るコツ

キャベツの葉と葉の間をしっかりと洗う。キャベツの食感を残す。

◎材 料【3人前】

キャベツ …………… 1個  
〈肉だね〉  
合びき肉 …………… 200g  
玉ねぎ …………… 1/2個  
パン粉 …………… 大さじ4  
卵 …………… 1個  
塩 …………… 小さじ1  
こしょう …………… 少々  
〈スープ〉  
ミニトマト …………… 8個  
スライスベーコン …………… 4枚  
水 …………… 800ml  
塩 …………… 小さじ4  
オリーブオイル …………… 大さじ2

◎作り方

1. キャベツを洗い、外側の葉っぱを2~3枚剥ぐ。
2. 残りのキャベツを半分に切る。
3. 芯を取り、真ん中を3~4枚くり抜く。
4. 鍋にお湯を沸かして、芯を30秒茹でる。
5. 芯を鍋から取り出したら、1と3のキャベツを軽くしんなりする程度に茹でる。
6. 玉ねぎをみじん切りにする。
7. 芯と4で茹でた3のキャベツをみじん切りにする。
8. 6と7を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップし、600Wのレンジで1分加熱し粗熱をとる。
9. ミニトマトはヘタを下にして、中央に浅く十字に切り込みを入れる。
10. 9をサッと茹で、冷水の中で皮をむく。
11. ミニトマトのヘタをとり、4個はよけておき、残りの4個を粗みじんに切る。
12. スライスベーコンを1cm幅に切る。
13. ボウルにパン粉、卵を溶いて混ぜ、合い挽き肉と8、塩小さじ1、こしょうを加えてよく混ぜる。
14. キャベツのくり抜いた部分に13を詰める。1の葉にも13のをせ、包む。
15. 大きな鍋に14を肉だねがこぼれないようにならべ、ミニトマトの粗みじんとベーコン、水800ml、塩小さじ4、オリーブオイル大さじ2を加えて中火にかける。
16. 15が煮立ったら蓋をして弱火で30分煮る。
17. よけておいた4個のミニトマトを加えて、お皿に盛りつけ、完成。



プロからのワンポイントアドバイス

ロールキャベツより手軽に、ボリュームのある仕上がりになっています。肉詰めの中身は、色々な野菜を無駄なく活用でき、家族で楽しめる1品です。スープは片栗粉でとろみをつけると、さらに食べやすくなります。



余ったおでんを飽きずに楽しめる創作料理  
あまったおでんが大変身!!  
あんかけ肉団子!!



山形学院高等学校  
折原 成夢 様

L 60分

1人前 150円

ごみ減量のポイント

肉団子の具におでんの具を細かく刻んで混ぜただけでなく、おでんの汁も、あんかけを作る際に混ぜて使用しました!!

美味しく作るコツ

玉ねぎやおでんの具は食感が残るくらいで細かく刻む。

◎材 料【4人前】

あまったおでん(大根、卵、こんにゃく、ちくわ、さつま揚げ、昆布)具 …………… 170g  
あまったおでんの汁 …………… 200ml  
チンゲン菜 …………… 4枚  
油(チンゲン菜を茹でる用) …………… 小さじ1  
塩(チンゲン菜を茹でる用) …………… ひとつまみ  
おろし生姜 …………… 適量

〈肉だね〉

ひき肉(鶏) …… 300g  
卵 …………… 1個  
玉ねぎ …………… 1/4個  
塩 …………… 小さじ1/2  
砂糖 …………… 大さじ1  
酒 …………… 大さじ1  
片栗粉 …… 大さじ3~4  
揚げ油 …………… 適量

〈あん〉

水 …………… 200ml  
醤油 …………… 大さじ5  
砂糖 …………… 50g  
酢 …………… 大さじ5  
片栗粉 …… 大さじ2  
水 …………… 大さじ2  
ごま油 …… 大さじ1

◎作り方

1. 玉ねぎを粗みじんに切り、5~6分程度水にひたし、水切りをする。
2. チンゲン菜の茎を切り、水洗いする。
3. あまったおでんを具と汁に分け、具を粗みじんに刻む。
4. ボウルにひき肉と塩と砂糖、酒、玉ねぎ、卵、3を混ぜる。混ぜたら片栗粉も加え混ぜる。
5. 4をスプーンで一口サイズに丸め、180℃の油できつね色になるまで揚げる。
6. ボウルにおでんの汁と水、醤油、砂糖、酢を合わせておく。
7. フライパンに油をきった5を入れ、6を混ぜながら入れ、中火で少し煮込む。
8. 水溶性片栗粉を作り、7に3回に分けて少しずつ入れる。沸騰するまで煮込んだら火を止め、ごま油を入れる。
9. 鍋にお湯を沸かし、油と塩を入れ、チンゲン菜を茎の方から先に入れてしんなりするまで中火で茹でる。
10. チンゲン菜を器に敷き、肉団子を4~5個ずつのせ、おろし生姜をお好みで盛り、完成。



プロからのワンポイントアドバイス

おでんの煮汁を甘酢あんにアレンジすることで、味に変化をつけています。肉だねは、ひき肉の他、おでんの具と野菜くずも混ぜ込むことで、食感のあるアレンジしやすい肉団子になっています。



リンゴの皮ごと使ったアップルパイ

# 皮ごとアップルパイ



山形県立庄内総合高等学校

T.S 様

L 50分

1人前 125円

**ごみ減量のポイント** リンゴの皮まで使います。

**美味しく作るコツ** リンゴを焦がさないように煮る。

## ◎材料【4人前】

りんご ..... 1個  
砂糖 ..... 大きじ1  
パイシート ..... 2枚  
卵 ..... 1個

## ◎作り方

1. きれいに洗ったリンゴを4等分の大きさに切り、そのリンゴをいちよう切りにする。
2. 鍋にりんごと砂糖を入れ、水分が出てきたら鍋を火にかける(中火)。
3. 木べらで混ぜながら水分が無くなるまで煮る。
4. ボールにとって10分程度冷ましておく。
5. パイシートを少し伸ばしてりんごをのせ、端に溶き卵を塗る。
6. 上になるパイシートは横幅をさらに伸ばして包丁で切れ目を入れ、上にかぶせて端を押さえ溶き卵を表面全体に塗る。
7. 230℃で予熱したオーブンで15分焼き、180℃に下げて15分焼く。



### プロからのワンポイントアドバイス

地産地消のりんごを、火加減に注意して砂糖を加えてじっくり加熱することで、透明感が出てきます。そのままでも美味しいデザートです。パイは皮ごと使うので、歯触りと香りのよい仕上がりになります。



いつも余りがちな鍋を無駄なく使ったピザ

# トマト香る具だくさんピザ



山形県立山形中央高校

漆山 琴子 様

L 50分

1人前 100円

**ごみ減量のポイント** スープも生地を利用することで、余った鍋を無駄なく使えるところ。

**美味しく作るコツ** 生地をのばすとき、耳の部分を少し厚めにするモチモチになっておいしいです。

## ◎材料【4人前】

A 強力粉 ..... 100g  
薄力粉 ..... 50g  
砂糖 ..... 3g  
ドライイースト ..... 3g  
スープ ..... 90ml  
オリーブオイル ..... 小さじ2

## ◎作り方

1. 鍋をスープと具に分け、スープは人肌くらいに温める(レンジ200Wで45秒くらい)。
2. 温めたスープにドライイーストを加え、ふやかしておく。
3. 2に材料のAとオリーブオイルを加え、粉っぽさがなくなるまでまとめる。
4. まとめた生地にラップをかけ、レンジで200Wで45秒温めたあと、常温で15分間放置して一次発酵させる。ここで、オーブンを200℃に予熱しておく。
5. 生地を好きな厚さにのばし、鍋の具材、チーズをのせ、20分焼く。

鍋の具(今回はトマト鍋)

トマト、キャベツ、玉ねぎ、さやいんげん、

ソーセージ、ベーコン ..... お玉2杯分

チーズ ..... 50~60g



### プロからのワンポイントアドバイス

ピザ生地を作るときに、温めた鍋のスープを加えるのがポイントです。鍋の種類によって風味が変化します。生地にのせる具材も工夫しやすく、チーズをのせればさらに濃くができます。オリジナルのピザを楽しめるメニューです。

素材まるごと活用部門



ごみゼロくんの  
いちおし特別賞

オレンジの皮を最大限使用した特別なパンケーキ

## フレッシュオレンジパンケーキ



山形県立鶴岡中央高等学校

H.M 様

L 45分

1人前 220円

**ごみ減量のポイント** 普段捨てられてしまうオレンジの皮を最大限使用したところ。

**美味しく作るコツ** オレンジの皮の白い部分があると苦みが出てしまうためきれいに取り除きました。

### ◎材料【4人前】

オレンジ	1個
砂糖(皮を煮る用)	15g
〈生地〉	
ホットケーキミックス	50g
卵	1個
砂糖	15g
牛乳	30g
〈ソース〉	
砂糖	9g
レモン汁	少々
ホイップクリーム	適量

### ◎作り方

- きれいに洗ったオレンジを実と皮に分ける。
- 鍋にオレンジの皮と砂糖とオレンジの皮が浸るくらいの水を入れ、弱火で15分煮込む。そしてオレンジの皮を細かく刻む。
- ホットケーキミックス、卵、砂糖、牛乳、2を混ぜ合わせる。
- フライパンに適量の油を引き、お玉一杯分の生地を流し入れる。弱火で3分焼き、小さな泡が出たらひっくり返し、弱火で2分ほど焼く。これを繰り返し行う。
- 鍋にオレンジの実と砂糖、レモン汁を加えオレンジをつぶすように混ぜる。中火で5分ほど煮詰める。
- 最後に自由に盛り付けをして完成。



### プロからのワンポイントアドバイス

オレンジの皮を煮込むときに、オレンジの果汁も最後に加えると、香りのよいパンケーキになります。粉と卵はよく混ぜましょう。季節の果物を工夫して、ホイップした生クリームを添えれば、さらに美味しいデザートになります。

素材まるごと活用部門



ごみゼロくんの  
いちおし特別賞

りんごとさつまいもを皮ごと使ったパイ

## シャキッ!ホクッ!りんごいもパイ



山形県立山形北高等学校

諏方歩 様

L 60分

1人前 100円

**ごみ減量のポイント** 本来パイを作るときには捨ててしまう皮の部分そのまま使い、食べられるようにしたこと。

**美味しく作るコツ** 角切りのさつまいもをやわらかくしすぎないこと。

### ◎材料【4人前】

さつまいも	200g
冷凍パイシート	2枚
りんご	1/3個
砂糖	30g
生クリーム	30ml
無塩バター	10g
卵黄	適量
シナモン	適量
黒いりごま	適量

### ◎作り方

- 準備 ①オーブンを200℃に予熱する。
- ②りんごとさつまいもをきれいに洗う。
- さつまいも160gを1cm程度の輪切り、40gを角切りにして、水に5分さらし、水気を切る。りんごを角切りにして塩水につけておく。
  - 耐熱ボウルにさつまいもを入れ、ラップをかけ、600wの電子レンジでやわらかくなるまで5分ほど加熱。
  - 2の輪切りのさつまいもをなめらかになるまでつぶし、砂糖、生クリーム、無塩バターを加え混ぜ合わせる。
  - 小麦粉で打ち粉をして、冷凍パイシートをひと回り大きくなるように麺棒で伸ばし、半分に切る。りんごの水気をとり、シナモンと混ぜる。
  - 4の1枚に、3と角切りにしたさつまいもとりんご1/4の量をのせ、半分に折りたたむ、フォークでふちをとじる。
  - クッキングシートをしいた天板にのせ、表面に包丁で切り込みを数カ所入れ、卵黄を塗り、黒いりごまをかけ、200℃のオーブンで15分焼いたら完成。



### プロからのワンポイントアドバイス

さつまいもの角切りが入ることで、食感を味わえるよう工夫されています。りんごの他にも、季節の果物や南瓜などで味と香りを工夫できます。レモン汁を加えたり、クルミやナッツ類でアレンジできる焼き菓子です。

リメイク料理部門

残ったそうめんを活用したとんとん焼き



ごみゼロくんの  
いちおし特別賞

# 残ったそうめんでもっちりどんどん焼き



山形県立山形北高等学校  
齋藤 綾乃 様

L 15分

1人前 50円

### ごみ減量のポイント

ゆですぎて残ってしまったそうめんを使用したこと。

### 美味しく作るコツ

水分が多くならないようにする。

#### ◎材 料【3人前】

そうめん	100g
小麦粉	30g
卵	1個
水	300ml
焼きのり	適量
魚肉ソーセージ	適量
ソース	適量
マヨネーズ	適量

#### ◎作り方

- 残ったそうめん小麦粉、卵、水を入れよく混ぜる。
- フライパンに油をひき中火で加熱する。
- フライパンがあたたまったら1で作った液を全部流し込む。
- きつね色になったらひっくり返し、反対側もきつね色になるまで焼く。
- 焼けてきたら焼きのりと好きな大きさや形に切った魚肉ソーセージをのせ、のせた面が下になるようにし、2分程度焼く。
- お皿にのせソースとマヨネーズをかけて完成。

リメイク料理部門

残ったカレーを活用したチーズカレーパイ



ごみゼロくんの  
いちおし特別賞

# 新食感! ? もっちりサクサク チーズカレーパイ



山形県立山形北高等学校  
加藤 音々 様

L 20分

1人前 150円

### ごみ減量のポイント

残りものを捨てずに最後までおいしく食べられるようアレンジしました。

### 美味しく作るコツ

油の温度を高くしすぎない。(こげてしまうため。)

#### ◎材 料【3人前】

残りものカレー	お玉4杯分
春巻きの皮	6枚
チーズ	3枚
ホットケーキミックス	80g
水(ホットケーキミックス用)	100ml
小麦粉	小さじ1
水(小麦粉用)	小さじ1
油(揚げる用)	適量

#### ◎作り方

- 春巻きの皮にチーズ、カレーの順に乗せて巻く。  
(カレーは事前に平らな皿に移し冷蔵庫で冷やす。また、具材が大きい場合は小さく切る。)
- 巻き終わりの時に水溶き小麦粉をつけて閉じる。
- ホットケーキミックスを水で溶いたものに春巻きをつける。
- 160℃~180℃に熱した油できつね色になるくらい揚げる。
- 盛り付けて完成。



#### プロからのワンポイントアドバイス

そうめんの他にうどんでも応用できます。その場合には、綿棒やスプーンを使ってつぶすと、衣と混ぜやすくなります。主食にもなるオリジナルのどんどん焼きは、ソースとマヨネーズなどで美味しくいただけます。



#### プロからのワンポイントアドバイス

残ったカレーの応用として、ひと手間加えたレシピになっています。春巻きの皮で具を包み、ホットケーキ粉を衣にして揚げるので、ボリュームがあります。衣の内外が異なる食感で、歯触りと風味を味わえます。

〈エコレシピ〉

海苔のっけ天ぷら



エネルギー量	183 kcal
たんぱく質	6.3 g
脂質	8.4 g
炭水化物	22.8 g
食塩相当量	1.2 g

ここからは  
公益社団法人山形県栄養士会  
オリジナルの「エコレシピ」  
2点をご紹介します。

ごみ減量のポイント 湿気った海苔の活用。

◎材 料【1人前】

- 焼きのり …………… 1/2枚
- ちくわ …………… 25g
- コーン缶 …………… 25g
- アスパラ(さやいんげんでも可) …… 25g
- たまねぎ …………… 25g
- 天ぷら粉 …………… 15g
- 揚げ油 …………… 小さじ2・1/2
- 塩 …………… 0.5g(お好みで)

◎作り方

1. 焼きのりは、4等分に切っておく。
2. ちくわは輪切り、アスパラは1cmの小口切り、玉ねぎも1cm角に切る。
3. ボールに2の材料とコーン缶、てんぷら粉を入れ、粉と同量の水を入れてさっくり混ぜる。
4. のりの中央に3の材料の1/4をのせ、両端を少し折り、揚げ油に入れる。  
(のり4枚分作る)
5. アスパラと玉ねぎに火が通ったら、油を切ってバットに並べる。
6. 器に盛り、好みで塩をふりかける。(塩なしでも美味しい)



〈エコレシピ〉

余ったおつまみでもう一品



エネルギー量	53 kcal
たんぱく質	3.6 g
脂質	2.0 g
炭水化物	4.7 g
食塩相当量	1.3 g

まだ食べられる食材を無駄に  
しないよう、定期的に冷蔵庫の  
点検日を設けるなど、ご家庭で  
取り組んでみてください。

ごみ減量のポイント 大根、人参の皮を捨てないで、塩でさっと漬けて置き、保存しながら炒め物と利用する。捨ててしまいがちな、セロリの皮や、残ったおつまみも活用。

◎材 料【3人前】

- 大根の皮 …………… 30g(中大根1本分の皮程度)
- 人参の皮 …………… 20g(人参1本分の皮程度)
- 塩 …………… 0.5g
- セロリの葉 …………… 7.5g(1本分の葉程度)
- おつまみ小魚 …………… 6g
- おつまみすめ …………… 5g
- ごま油 …………… 小さじ1/3
- 酒 …………… 大さじ1/2
- めんつゆ(ストレート) …………… 小さじ1
- 一味唐辛子 …………… 少々(お好みで)

◎作り方

1. 大根の皮、人参の皮を保存用袋に入れ、塩も加えて空気を抜いて漬ける。
2. 1をさっと水洗いして、水気を絞りとざく切りにする。
3. 鍋に1を入れ、酒を入れて中火で炒り煮にする。
4. 水分がほぼなくなったら、おつまみ小魚・すめを入れなじませる。
5. めんつゆを入れ味を整え、最後にごま油とセロリの葉を入れて、火を止める。
6. 器に盛り、好みで一味唐辛子をふる。

