

食品ロスに

なりがち食材を活用した



大根が“おいしいスイーツ”になりました！



港区が取り組む**エコ・3R(リデュース・リユース・リサイクル)活動**の一環として「食品ロスになりがち食材」を活用したスイーツレシピコンテストの受賞作品のレシピ集を作成しました。このレシピ集を活用いただき、食品ロス削減にご協力ください。



洋×和 甘じょっぱい

デコ大根もち

材料 (2人分)

- 1 大根おろし…………… 200g
(水分を絞ったもの)
- 2 粉類…………… 大さじ 8 (約72g)
(小麦粉・片栗粉・白玉粉など)
※混ぜ合わせてもOK
- 3 サラダ油とバター (またはマーガリン)
…………… 合わせて10g
- 4 みたらしあん
しょうゆ…………… 大さじ 2
みりん…………… 大さじ 1
砂糖…………… 大さじ 3
片栗粉…………… 大さじ 1
水…………… 大さじ 3
- 5 ホイップクリーム…………… 適量
(市販のものでも可)
- 6 冷凍フルーツ、ハーブ類…………… 適量

作り方

1 生地 (大根もち)
大根おろし (水分を絞ったもの) と粉類 (小麦粉・片栗粉・白玉粉など) を混ぜ合わせ、大根もちの生地をつくる。

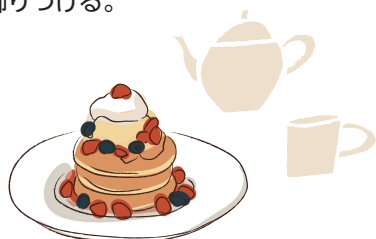
2 フライパンにサラダ油とバター (またはマーガリン) を入れ熱して、1の生地を色よく焼く。

生地が焼けたら一度取り出し、フライパンを拭く。



3 みたらしあん
みたらしあんの材料を、フライパンに入れて加熱する。とろみがついたら大根もちをフライパンに戻して、あんとかからめる。

4 皿に盛り、ホイップクリーム、冷凍フルーツ、ハーブなどで飾りつける。



1本の方がお買い得だけど、なかなか使い切れない大根と、ちよつとずつ余ってしまう粉類が、もちもち食感のスイーツに大変身!



栄養×モ

大根に含まれるベータカロテンやビタミンEは、体の中をさび付かせない抗酸化作用があり、加熱するとさらに吸収が良くなります! また、食物繊維は、腸内の有害物質やコレステロールを排出してくれます。

\\ なかなか使い切れない // 食品ロスになりがち食材

大根



粉類 小麦粉・片栗粉・白玉粉などの粉類





食べたいときに、すぐできちゃう！

ごほうびタルト

材料(2個分)

- 1** クッキー生地のタルトカップ 2個

市販のもの



2 クリーム

- クッキー 約1枚
アイスクリーム 大さじ 2
きなこ 大さじ 2

3 バナナ 1/3本

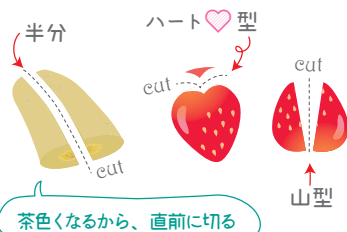
4 いちご 2個

5 ラスク 適量

作り方

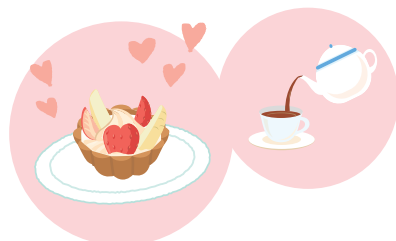
- 1** クリーム
クッキーを細かく砕き、アイスクリームときなこを加え、混ぜる。

- 2** 盛り付け用に、バナナとイチゴ(ハート型と山型)を切る。



- 3** タルトカップに、**1**のクリームを入れて、バナナとイチゴを盛りつける。

- 4** ラスクを粉々に砕き、雪が降ったように振り掛ける。



果物の王様バナナと
余ってしまったお菓子で
本格タルトケーキができました。

こんなに美味しいなら
余っていてヨカッタって
思っちゃうかも！



栄養×モ

バナナには、高血圧やむくみの解消に効果があるとされている「カリウム」が、果物の中で最も多く含まれています。「食物繊維」はレタスと同じくらい含まれていて、コレステロールの抑制や、便秘予防に良いとされています。

\\ なかなか使い切れない // 食品ロスになりがち食材

バナナ



お菓子



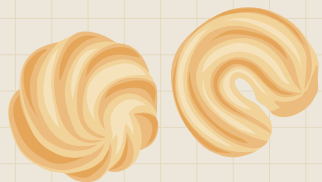
クッキー・アイスクリーム・ラスク



サクサク。 / スイーツに人気和食材 きな粉の絞り出しクッキー

材料(約2人分)

- 1 小麦粉 50g
- 2 コンスターチ 30g
- 3 きな粉 20g
- 4 牛乳 大さじ2~
- 5 油 小さじ5



作り方

1 オーブンを
160℃に予熱する。



2 ボウルに小麦粉、
コーンスターチ、
きな粉を入れて
泡だて器で混ぜる。



3 ②に油を入れ、
ゴムベラで混ぜる。



絞れる固さになる
ように、牛乳を少し
づつ加え調節しな
がら混ぜていく。

4 生地を絞り袋に入れて、
好きな形に絞る。



絞り袋がないときは、
抜き型を使ったり、
手で整えてもOK!



5 160℃にしてあるオーブンで、
13分間焼く。

栄養メモ

きな粉の原料・大豆は、丈夫な骨作り
やコレステロール・血圧の低下作用、
整腸作用などを助ける効果がある栄
養素を含んでいます。また、大豆イソ
フラボンやサポニンの作用で、イキイ
キした美肌づくりにも効果的です。



和のきな粉と
洋菓子クッキーの
マリアージュ
午後の時間が
楽しくなっちゃう! (◡>◡<◡)。♡

\\ なかなか使い切れない // 食品ロスになりがち食材

きな粉



ほんのり甘い、ブロッコリーの牛乳ゼリー





ブロッコリン



材料 (2杯分)

- 1 ブロッコリー
（ 茎 40g
 つぼみ 10g
- 2 牛乳 200ml
- 3 てんさい糖 大さじ 2
（砂糖で代用可）
- 4 加糖練乳 大さじ 1
（あれば）
- 5 ゼラチンパウダー 5g
お湯 50ml
- 6 飾りつけの果物 適量
（あれば）

作り方

- 1 ブロッコリーの茎は厚めに皮をはいで、つぼみと茹でておく。
- 2 牛乳100mlと茹でたブロッコリーをミキサーにかける。
- 3 残りの牛乳100mlとてんさい糖、加糖練乳（あれば）を鍋に入れて、沸騰しないように温める。
- 4 ゼラチンパウダーをお湯で溶かしてから、②のブロッコリー、③の牛乳と合わせて混ぜる。
- 5 容器に入れ、あら熱を取った後、冷蔵庫に入れて冷やす。
- 6 固まったら、お好みで果物やホイップクリームなどを飾りつける。

栄養メモ

ブロッコリーは、つぼみよりも茎の方が栄養豊富。ビタミンCはレモンの2倍含まれ、ビタミンAも豊富で美容に効果的！また、発がん性を抑制すると注目のスルフォラファンも多く含まれています。

栄養たっぷりな
ブロッコリーの茎から
ミルキーな野菜ゼリー誕生
ほのかな甘さと
ぷるるん食感が
クセになります！



\\ なかなか使い切れない // 食品ロスになりがち食材

ブロッコリーの茎



オリーブ
入り

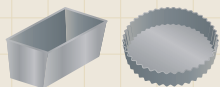
コリッとした食感と渋みがアクセント!

ヨーグルト チーズケーキ



材料 (2人分)

- 1 クリームチーズ 100g
- 2 無糖ヨーグルト 100g
- 3 グラニュー糖 25g
- 4 レモン汁 大さじ 2½
- 5 土台
 - （ビスケット 5枚
 - 無塩バター 20g
- 6 黒オリーブ(塩漬け)
 - ・みじん切り 3個
 - ・飾り用輪切り 2~3個
- 7 粉ゼラチン 5g



栄養メモ

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は腸内環境を整え、オリーブに含まれるオレイン酸は大腸まで届いて潤滑油のような働きをします。一緒にとることで相乗効果が発揮され、便秘の予防や代謝改善になります。

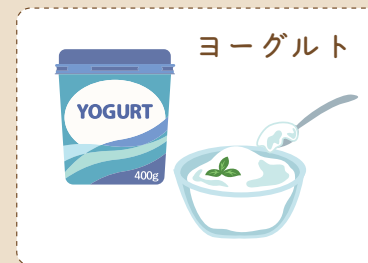
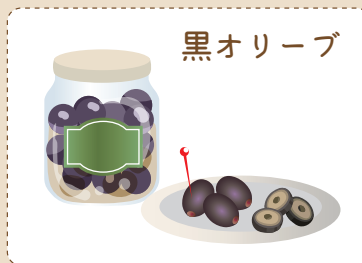
作り方

- 1 塩一つまみを入れた水にオリーブを30分漬け、塩抜きする。
- 2 ゼラチンは、水(大さじ 2½)でふやかしておく。
- 3 **土台**
ビスケットをビニール袋に入れてたたいて砕き、溶かした無塩バターを加え、よく混ぜる。
- 4 クッキングシートを敷いたケーキ型に、③の土台を押しながら敷き詰め、冷蔵庫で冷す。
- 5 **クリームチーズ**
クリームチーズを30秒ほどレンジで温めて柔らかくし、なめらかなるまで混ぜる。
- 6 ⑤に無糖ヨーグルト、グラニュー糖、レモン汁を加え、よく混ぜる。
- 7 黒オリーブ3個をみじん切りに、ゼラチンはレンジで30秒ほど加熱し、⑥のクリームチーズと混ぜる、③で冷やしておいた土台に流し込む。
- 8 チーズケーキの上に、飾り用の黒オリーブを輪切りにして並べ、冷蔵庫で2~3時間冷やす。



黒オリーブをあしらった見た目もおしゃれな新食感・大人のチーズケーキが、私へのご褒美です

\\ なかなか使い切れない // 食品ロスになりがち食材





ふんわり甘い

カスタードたっぷり

天ぷら粉 de パンケーキ

材料 (2人分)

- 1** パンケーキ
 - 天ぷら粉 200g
 - 卵 2個
 - 砂糖 30g
 - 牛乳 200cc
 - マヨネーズ 20g
- 2** サラダ油 適量
- 3** カスタード
 - 天ぷら粉 10g
 - 卵 1個
 - 砂糖 30g
 - 牛乳 200cc
 - バニラエッセンス 適量
- 4** チョコレートソース
 - チョコレート 10g
 - 牛乳 小さじ 1
- 5** バナナ 1本

作り方

- 1** **パンケーキ生地**
材料をボウルに入れて、混ぜる。
- 2** **スキレット**※(直径約15.5cm・高さ3.2cm)を熱し、サラダ油を引く。
1の生地を上から流し入れ、フタをして焼く(弱火)。
- 3** 生地にふつふつと穴(気泡)があいてきたら、ひっくり返して焼く。
- 4** **カスタード**
材料を泡だて器で混ぜる。鍋に移し、木べらでかき混ぜながら、とろみがつくまで弱火で加熱し、冷ましておく。
- 5** **チョコレートソース**
牛乳を温め、砕いたチョコレートを加えて溶かす。
- 6** 焼き上がったパンケーキにカスタード、チョコソース、切ったバナナをトッピングする。



※スキレット：
厚手の鉄製
フライパン



これは盲点！天ぷら粉で、甘くてふつくらパンケーキ！バナナ&カスタード&チョコの最強タッグソースをかけて満足度100%♡ふわふわ幸せスイーツのできあがり！

栄養メモ

天ぷら粉は主に小麦粉からできていて、エネルギー源として重要な役割を果たす炭水化物が豊富です。また少量ながら食物繊維や、ミネラル、B1、B2、E、ナイアシンなどのビタミン類も含まれています。

フライパンでつくって、お皿に盛りつけてもOKです！

\\ なかなか使い切れない // 食品ロスになりがち食材



天ぷら粉には、ホットケーキミックスと同じ、ベーキングパウダー(ふくらし粉)が含まれていてお菓子づくりにも向いています！

ブルーベリージャムとナガノパープルの

マカロンケーキ



作り方

材料 (2人分)

- 1 アーモンドパウダー 150g
 - 2 粉砂糖 150g
 - 3 卵白 110g
 - 4 グラニュー糖 150g
 - 5 色粉 (赤と青) 適量
 - 6 ブルーベリージャム 60g
..... 適量
 - 7 クリームチーズ 60g
 - 8 ホイップクリーム
生クリーム 100g
グラニュー糖 15g
 - 9 ナガノパープル 適量
- ※種がなく、皮まで食べられる大粒のぶどう

- 1 **マカロンの皮**
アーモンドパウダーと粉砂糖を混ぜて振るっておく。
- 2 グラニュー糖に水35gを加えて約118℃に熱し、シロップをつくる。
- 3 卵白をハンドミキサーで泡立て、2のシロップを入れて、イタリアンメレンゲをつくる。
1の粉、赤と青の色粉と混ぜ合わせ、マカロナージュ*した後、絞り袋に入れて大きめに絞る。
※メレンゲと砂糖類をよくなじませる作業
- 4 3を約160℃のオーブンで約10分焼き、ひっくり返して約10分(合計20分前後)火を入れる。
- 5 **チーズクリーム**
クリームチーズを温めて柔らかくして練る。クリーム状になったらブルーベリージャムを加えて混ぜ、マカロンの皮に塗る。

- 6 **ホイップクリーム**
材料を合わせて、泡立る。
- 7 マカロンの皮に、6のクリームとブルーベリージャム(適量)を盛り、周りに1/4に切ったナガノパープルを飾って、マカロンで蓋をする。



食べきる前に飽きてしまった
ブルーベリージャムで、
今日は本格スイーツに挑戦!
ぶどうとのハーモニーで
ココロも甘くとろけそう♡

栄養メモ

目に効く食べ物として有名なブルーベリー。ジャムにする(砂糖を焦がす)ことで、新しい栄養素「メラノイジン」が生まれます。これは抗酸化作用に優れ、細胞が活性酸素に攻撃されるのを防いでくれます。

\\ なかなか使い切れない // 食品ロスになりがち食材

ブルーベリージャム

