

ヘルスマイト中央研修会

香美市食生活改善推進協議会
令和7年12月

～食料資源を大切に、食品ロスの削減に努めましょう～

1、ミートソーススパゲッティ～余り野菜の活用レシピ～

材料 4人分		
スパゲッティ	300～400g	
合いびき肉	200g	
玉ねぎ	1/2個	
野菜(ピーマン、なす、にんじん、しいたけなど)	160g	
サラダ油	大さじ1	
A	トマト缶	400g
	ケチャップ	大さじ2
	中濃ソース	大さじ1
	顆粒コンソメ	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	塩、こしょう	各少々
粉チーズ	少々	

- ① 玉ねぎと野菜は粗みじん切りにして、サラダ油を熱したフライパンで炒める。
- ② 合いびき肉を入れ、火が通るまで炒める。
- ③ ②にAをすべて加えて、蓋をせず10分ほど煮込む。
- ④ 鍋にお湯2リットルを沸かして塩大さじ1(分量外)を入れ、スパゲッティを袋の指示通りにゆでる。
- ⑤ 皿に茹でたスパゲッティを盛り、その上にミートソースをかけ、好みに粉チーズをふる。



2、野菜スープ～余り野菜の活用レシピ～

材料 4人分	
セロリ	50g
にんじん	60g
大根	60g
ベーコン(スライス)	40g
顆粒コンソメ	小さじ1
水	3カップ 強
塩、こしょう	少々

- ① 筋をとったセロリ、にんじんと大根は皮つきのまま1センチの角切りにする。ベーコンも1センチ幅に切る。
- ② 鍋にベーコンを入れて軽く炒め、水、コンソメ①の野菜を入れて煮る。
- ③ 野菜が煮えたら塩、こしょうで味を整える。

★大根の皮が固い場合は厚めにむいてせん切りにしてきんぴら風にアレンジ。
★セロリの葉っぱもみじん切りにして使いましょう。



	一人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
1	ミートソーススパゲッティ (スパゲッティ100gの場合)	546	23.0	44	1.2
2	野菜スープ	58	1.4	13	0.8
3	りんごのサラダ	84	1.5	36	0.2
4	かぼちゃのドーナツ	123	2.8	33	0.3

3、りんごサラダ

材料 4人分		
りんご	1/2個	
レーズン	大さじ1	
キャベツ	60g	
ブロッコリー	80g	
A	ヨーグルト	50g
	マヨネーズ	大さじ2
	レモン汁	小さじ1

- ① りんごは皮つきのまま5mm厚さのいちよう切りにする。キャベツは5mm幅の細切りにする。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ② Aをよく混ぜ合わせ、りんご、レーズン、キャベツを入れて和える。

★ブロッコリーの茎は角切りにして野菜スープに入れます。



4、かぼちゃのドーナツボール

材料 4人分	
ホットケーキミックス	100g
かぼちゃ	80g
卵	小1個
砂糖	大さじ1
牛乳	適宜
揚げ油	適宜

- ① かぼちゃは一口大に切って、耐熱容器に入れ、電子レンジで柔らかくしたらフォークなどでつぶす。
- ② ①に、卵、砂糖、ホットケーキミックスの順に加え、その都度よく混ぜ、少しずつ牛乳を加えながら、耳たぶくらいの固さにまとめたら、冷蔵庫で15～30分寝かせる。
- ③ 生地をスプーンですくいながら丸く形を整え、170℃に熱した油で揚げる。



🍷食品ロスを減らす3つのコツ

1. 買いすぎない
2. 作りすぎない
3. 食べ残さない

NO!



🍷家庭でできる食品ロス削減!

- 食品の「消費期限」と「賞味期限」を正しく理解しよう!
- 冷蔵庫の整理整頓も効果的!
- 調理の工夫でおいしく食べきる!
- すぐ食べるなら「てまえどり」
- 普段から食べている食材をローリングストックで「備える」「食べる」「補充する」!

香美市ホームページ「食生活改善推進協議会」の2次元バーコード⇒
レシピ掲載中です!ぜひご活用ください

