

惜しくも入賞を逃したレシピ「モチモチ餅パンケーキ」

■材料(4人分)

- ・餅 4個
- ・牛乳 150cc
- ・ヨーグルト(無糖) 400g
- ・ホットケーキミックス 600g
- ・油 適量
- ・バター 適量
- ・メープルシロップ 適量

■作り方

- 餅1個を8等分に角切りにし、牛乳を加えて耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで3分温める。(足りなければ20~30秒追加で温める。)
- ①を軽く混ぜ、ヨーグルトを加え、よく混ぜる。
- さらにホットケーキミックスを加え、よく混ぜる。
- フライパンに少量の油をひき、お玉1杯分ずつ両面焼く。
- 焼けたら皿に盛り付け、バターやメープルシロップをかける。



お餅が余ったから
パンケーキにしよう

五十嵐 穂夏さん(国際調理製菓専門学校2年)

お正月に余った餅をもちもち食感のパンケーキにアレンジ。混ぜて焼くだけなので親子でも楽しんで作れます!卵が入っていないのでアレルギーのある子でも食べられます。

審査員講評

- ・お餅を使うことで、通常のパンケーキよりも食べごたえがある。
- ・お餅という感じではなく全く別の新しい料理のよう。



冷蔵庫の余り物どうしよう

令和5年度

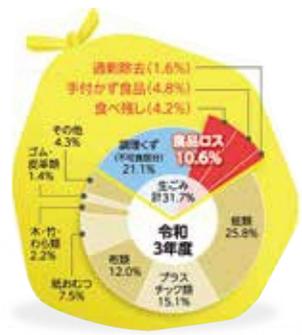
余り物でラクして
おいしい食卓に

余った餃子の具をオムレツに

昨日のカレーをちょっとしたおやつに

冷蔵庫の冷ご飯をピザに

お餅が余ったからパンケーキにしよう



食品ロスは、一人一日おにぎり約1個分発生しています。新潟市の燃やすごみ袋の中でいうと、なんと約1割がまだ食べられる食品です。残りもののカレーなどの「食べ残し」が4.2%、冷蔵庫の中で忘れ去られたお豆腐などの「手付かず食品」が4.8%、野菜の皮や芯などの食べられる箇所「過剰除去」が1.6%です。

食品ロス削減という言葉だけだと難しく感じるかもしれませんが、食品ロスをなくすというのは、『創造的で楽しいこと』だと思っています。料理屋のまかないのように、いかに工夫しておいしく食べるかという創造性のあるものです。今回の応募レシピがいろんなアレンジにつながり、笑顔のある食につながると良いと思っています。 審査員 REBIRTH食育研究所代表 村井 康人

冊子で紹介できなかった作品を含め一次審査通過作品は、クックパッド「新潟市のキッチン」に掲載しています。



にいがた市
エコレシピコンテスト
レシピ集

1位

グランプリ

「餃子の具を使った ふわふわオムレツ」

■材料(4人分)

- ・餃子の余った具 100g
- ・木綿豆腐 1丁
- ・卵 4~5個
- ・塩 小さじ1/3
- ・油 大さじ1

■作り方

- ① ボウルに卵を割り、ほぐす。
- ② フライパンに油をひき、餃子の具がパラパラするまで炒める。
- ③ ②に豆腐をちぎりながら入れて炒め、塩で味付けする。
- ④ ③の水分がなくなったら、①に入れて混ぜる。
- ⑤ フライパンに油をひき、④を流し入れ両面焼く。

田口 智弥さん(にいがた製菓・調理専門学校えぶろん1年)

具と皮の分量が合わずに余りがちな餃子の具をオムレツにリメイク!冷蔵庫に余りがちな豆腐もあわせて使ってふわふわ食感に!

審査員講評

- ・オムレツはエコレシピに使いやすいアイデアで味の広がりにもつながる。
- ・残った材料の分量に合わせておかずとして作れるので、お弁当用の料理としても合う。
- ・餃子の具というイメージを感じない全く別のメニューになっている。
- ・豆腐が入っていてヘルシー。年配の方でも食べやすい。

入賞者のみなさん

木下七海さん



田口智弥さん

羽下みいなさん

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品を活用したレシピを募集し、今年は過去最多の100作品の応募がありました。書類審査を通過した8作品の美食審査が10月17日に中央区の食育・花育センターで行われ、入賞作品が選ばれました。

余った餃子の具を オムレツに



2位「パリパリカレーせんべい」

■材料(4人分)

- ・余ったカレー 80g
- ・油(お好みで) 適量
- ・余ったごはん 100g
- ・チーズ 適量
- ・ライスペーパー 2枚
- ・パセリ 適量

■作り方

- ① カレーとごはんは温めておく。ボウルにカレーとごはんを入れて混ぜる。
- ② ライスペーパーに①をのせ、ライスペーパーと同じくらいの大きさに広げる。もう1枚のライスペーパーで上から挟む。
- ③ フライパンに油をひき、②を入れ、両面を焼き色がつくまで焼く。
- ④ 焼いたら4等分に切り、お好みでチーズやパセリをかけて完成。

木下 七海さん(にいがた製菓・調理専門学校えぶろん1年)

余りがちなカレーをせんべいにリメイク!ライスペーパーではさむことでパリッと食感に!

審査員講評

- ・ライスペーパーの使い方が良いアイデア。カレー以外にも料理の幅が広がりそう。
- ・ライスペーパーを使うことで、食べやすかつ食感にも良い変化を出している。

昨日のカレーを ちよっとしたおやつに



冷蔵庫の 冷ご飯を ピザに

3位「ごはんピザ」

■材料(4人分)

- ・ごはん 200g
- ・ピーマン 1個
- ・卵 1個
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・塩 適量
- ・ピザ用チーズ 適量
- ・こしょう 適量
- ・ケチャップ 適量
- ・ベーコン 2枚
- ・油 適量

■作り方

- ① ボウルにごはんを卵を入れてよく混ぜ、塩、こしょうを加える。
- ② ベーコン、ピーマン、玉ねぎは薄くスライスしておく。
- ③ フライパンに油をひき、①を丸い形に薄く伸ばして両面焼く。
- ④ ③の表面にケチャップをまんべんなくぬり、②を並べ、上からチーズをのせる。
- ⑤ ふたをして、3分程度焼く。

羽下 みいなさん(にいがた製菓・調理専門学校えぶろん2年)

1人暮らしで一度にたくさん炊いてストックしてある冷ご飯。硬くなったご飯を生かしてカリカリのピザ生地!フライパンだけで洗い物も少なく簡単に作れます。

審査員講評

- ・ごはん生地の部分が硬すぎず、ちょうどよい食感。
- ・どうしても余ってしまうご飯。チャーハンではなくピザというのがとても良い。
- ・我が家でもご飯が残ることが多いので着眼点が良いと感じた。

