

なくそう食品ロス!

おいしく ECO な 私の食べきりレシピ



投稿者 らーめん山頭火 社長
畠中 宙

料理タイトル	鍋 KARA 変身☆あんかけ炒飯
料理のひとこと紹介	残りがちな鍋の具材を活用し、あんかけ炒飯にリメイクします！



料理カテゴリ		
おかず	肉料理	魚介料理
	野菜料理	その他()
ごはんもの	麺類	パン
汁物・スープ	お菓子・デザート	おつまみ
その他()		

食品ロス削減ポイント			
残り物食材の活用	リメイク料理	大量消費・まるごと食べきり	捨てがちな食材の活用

調理時間(めやす) 30分

材 料	
あんかけ	
鍋の残り	150 g
水(鍋用)	100cc
鶏ガラスープ	小さじ1
ごま油	小さじ1
生しょうが	15 g
塩	少々
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
生卵	1 個
コショウ	少々
しょう油	少々
からし	お好みで
紅生姜	お好みで
炒飯	
昨日のご飯	お茶碗 1 杯分
サラダ油	大さじ1
ネギ(青い部分)	5 cm程度
ウェイパー	大さじ1
コショウ	少々

調 理

①鍋の残り（具入り）と水，鶏ガラスープを入れて火にかける
②片栗粉を2倍の量の水で溶かしておく
③塩，しょう油，コショウで味を調える
④火を止めて，水溶き片栗粉を少しずつまわしかける
⑤最後にごま油と生生姜をいれる←餡の完成
⑥ネギを色紙切りにする
⑦フライパンにサラダ油を入れ，ご飯を炒める
⑧ウェイパー，コショウで味を調べたら，ネギを最後に投入し完成
⑨目玉焼きを作る
⑩炒飯に餡をかけて，最後に目玉焼きを乗せて完成

私の食品ロス・生ごみ削減取組

場 面	削減取組の内容	
食品の購入のとき	◎	事前の冷蔵庫等の在庫確認
	◎	買い物メモ等の持参
食品の保存のとき	◎	冷蔵庫・ストッカーの整理整頓
	◎	賞味期限・消費期限の確認・管理
	◎	食材の下処理や冷凍の活用など保存の工夫
調理のとき	◎	適量調理
	◎	捨てがちな食材(野菜の皮，芯，魚のあらなど)の活用
	◎	余った食材を常備菜に活用
	◎	調理品のリメイク料理
生ごみが発生したとき	◎	堆肥化（屋外型コンポスト，屋内型コンポスト，段ボール堆肥など）
	◎	捨てる際の水切りの徹底

◎は実施中，○はこれから実施したい取組