

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? スープカレー**
 料理のひとこと紹介 残りがちな鍋の具材を活用し、スープカレーにリメイクします!



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	
鍋の残り	1,500g
水(鍋用)	1,500cc
にんにく(ペースト)	15g
生しょうが	15g
サラダ油	大さじ4
S&B カレーパウダー	大さじ1
クミン(パウダー)	小さじ1
コリアンダー(パウダー)	小さじ1
バジル(乾燥)	5g
唐辛子(ホール)	10本
鶏ガラスープの素	大さじ2
塩	小さじ1/2
コショウ	小さじ1/2
鶏もも肉	400g
キャベツ(ざく切り)	1/4個(約250g)
しょう油	大さじ2
乾燥パセリ	お好み
レモン	お好み

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鶏もも肉をぶつ切り，キャベツをざく切りにする
③キャベツをフライパンで素焼きして焼き目をつくり，皿に避ける
④同じフライパンでサラダ油，鶏もも肉，にんにく（ペースト），生しょうが，S&Bカレーパウダー，クミン，コリアンダー，カイエンペッパー，バジル，唐辛子を入れ，香りを出す
⑤①に③と④を混ぜ，塩，コショウ，しょう油で味を調える
⑥ご飯にレモンを添え，乾燥パセリをかける

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