

ファイルの
管理栄養士が
ご提案します!

おいしく残さずいただきます。アレンジ!!

家庭にある食材をムダなく使った、お財布にも地球にもやさしいレシピをご紹介します。

たくあんがアクセント!



余った食材でつくる浜松B級グルメ 遠州焼き風お好み焼き

これが
使える!



たくあん



佃煮 など

材料 キャベツ(千切り)…200g、たくあん(みじん切り)…80g、
(2人前・2枚分) 豚ばら肉…4枚、A(薄力粉…100g、水…100ml、卵…1個)、
サラダ油…適量、お好み焼きソース・マヨネーズ・かつお節・青のり…各適量

つくり方

- ①ボウルにキャベツ、たくあん、Aを入れて混ぜ合わせます。
- ②フライパンに油を熱し、①の生地を丸く広げます。
- ③②の上に豚ばら肉をのせ、両面をきつね色に焼きます。
- ④皿に盛り、お好み焼きソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをかけます。



いち押し
アレンジ

FEEL栄養士 鶴ヶ久保

冷蔵庫の奥で残っている漬け物や佃煮を入れても、おいしいですよ!

おかずやおつまみに!



残りがちな調味料を使いこなす!! ハーブde鶏手羽中

これが
使える!



チューブ調味料



ドライハーブ など

材料 手羽中…250g、おろし生姜・にんにく(チューブ)…各小さじ1/2、
(3人分) しょうゆ…大さじ1、こしょう…少々、
ドライバジル・ドライパセリ(粉)…各小さじ1、
レモン(くし形切り)…適量

つくり方

- ①材料すべてをビニール袋に入れて、よく混ぜ、冷蔵庫で1時間ほど置きます。
- ②①をオーブントースター(強)で8~10分ほど焼きます。
- ③皿に盛り、お好みでレモンを添えます。



いち押し
アレンジ

FEEL栄養士 吉田

スパイスは、ターメリックやガラムマサラ少々を混ぜてもOK! 手羽中の代わりに手羽先や鶏もも肉などを使う(切れ目を入れて、焼き時間を調整)のもおすすめです。

炊飯器で簡単!!



ストック食材をごちそうにチェンジ! お豆のカレーピラフ

これが
使える!



水煮大豆



カレー粉 など

材料 米…2合、水…380ml、水煮大豆…1袋、たまねぎ(みじん切り)…80g、
(4人分) サラダ油…大さじ1、カレー粉…大さじ1、A(固形コンソメ)…1個、
塩…小さじ1/2、こしょう…少々、有塩バター…10g、刻みパセリ…少々

つくり方

- ①鍋に油を熱し、たまねぎを炒め、洗った米を加えて弱火で軽く炒めます。
- ②炊飯器に①、カレー粉、水煮大豆、Aと水を入れて混ぜ、炊飯します。
- ③炊き上がったたら、有塩バターを加え混ぜます。
- ④器に盛り、刻みパセリをふります。



いち押し
アレンジ

FEEL栄養士 三田

カレー粉の代わりに、ケチャップ、マヨネーズを加えても、クミンやターメリックなどのスパイスを加えても、おいしく仕上がります。

5分で簡単スープ!



残った漬け物を簡単リメイク!! キムチとわかめの簡単スープ

これが
使える!



キムチ



乾燥わかめ など

材料 キムチ…50g、水…300ml、鶏がらスープの素…小さじ1/2、
(2人分) 乾燥わかめ…2g、ごま油…適量

つくり方

- ①鍋に鶏がらスープの素と水を入れて、火にかけます。
- ②煮立ったら、キムチ、乾燥わかめを入れ、中火で2分ほど煮ます。
- ③仕上げに、お好みでごま油をたらします。



いち押し
アレンジ

FEEL栄養士 間島

キムチの代わりに、白菜の漬物でもおいしいですよ。鶏がらスープの素は、白だし(大さじ1)に代えてもOK!



おいしい たのしい あったかい

——— フィールコーポレーション

Take Free ご自由にお持ちください

Good Feeling

グッドフィーリング

2023
Vol.87

「食の楽しさ」発見! おいしさと健康を考えた食生活のためのコミュニケーション誌

親子で楽しく

おいしく残さずいただきます。 チャレンジ!

春休み
特別号

日々の食生活をちょっと見直し! 家計のため、地球環境のため、大切な食べ物をムダなく使って、おいしく食べ切ることにチャレンジしてみましょう。



2023年わが家の 残さずチャレンジ 大募集!!

Instagram



【期間】2023年3月24日(金)~4月30日(日)

余りがちな食材や捨ててしまう食材を使った料理の写真をInstagramで大募集!

詳しくは中面、またはQRコードよりアカウントの投稿をご確認ください。



フィール公式
Instagram
アカウント

おいしい食を楽しみながらできる
家計と地球にいいことをご紹介します!!
調理のムダをなくして、食材を残さずいただくヒントや、残りがちな食材のアレンジレシピを中面・裏面でご紹介しています。

「フードロス」って、知っていますか!?

日本で年間約600万トンの
食べ物が捨てられています。



毎日おにぎり1個を
捨てているのと同じ
なんだって!!

まだ食べられるのに
捨てられてしまう食べ物を
「フードロス」と
言うんだね!



料理のつくり過ぎ
食べ残しもやめなきゃね!

世界には食べ物が足りなくて
困っている人が多くいるのに、
食べ物を捨てるなんて
もったいないよね!



Instagram
feel.cp
炊飯器でカンタン!!
#フィールで残チャレ2023

2023年 わが家の 残さずチャレンジ 大募集!!

Instagram
Instagram
Instagram

期間
2023年
3月24日(金)
4月30日(日)

冷蔵庫で余りがちな食材や、普段捨ててしまう食材を使った、料理の写真をInstagramで大募集!

【#フィールで残チャレ2023】を付けて投稿しよう!

抽選で
フィールオリジナル
マイバスケットを
10名様にプレゼント!

詳細はQRコードより
アカウントの投稿を
ご確認ください。

フィール公式
Instagram
アカウント

家庭から出る
「フードロス」を減らすための

合言葉は「残さずいただきます。」



まずは、できることから!
チャレンジしましょう。

残チャレ 1 必要な分だけ
買うようにしましょう。

食材の見える化で
冷蔵庫をスッキリと!!



整理
整頓



食材や
調味料は
定位置で
決めておく

冷蔵庫の
収納は
7割程度に
詰め過ぎず

つくりおきの
保存は
中身が見える
容器に

残チャレ 2 ムダなく使って調理!
残さず食べましょう。

魚のあら、だしがらも
捨てずに使って、
もう1品



だしを取った後の
昆布は、佃煮に



だしがらで
レンチンふりかけ!

レシピ
かつお節の「だしがら」(2握り)はみじん切りにして、電子レンジ(600W)で4分ほど加熱。しょうゆと砂糖で味付けします。

野菜の皮や茎なども
余すことなく
使いこなそう!



ピーマンは、
種もそのまま
煮びたしに



端っこ野菜は
なんでもスープに!

レシピ
野菜を牛乳、水、コンソメ顆粒で煮込めば、簡単ミルクスープに!かぼちゃを入れると、甘みが出て、子ども好みの味付けになります。

残チャレ 3 余りがちな調味料も
とことん活用しましょう。

ドレッシングやスパイス、ハーブなど
調味料を使い切るのもアイデア次第!



冷蔵庫の
残りものをひと工夫!



余りドレッシングで
お手軽な豚丼

レシピ
ドレッシングを調味料として活用。豚肉と玉ねぎ、かいわれ大根を炒めて、ドレッシング(適量)で味付けしましょう。目玉焼きや韓国海苔などをトッピングしてもおいしいです!



いち推し
アレンジ
FEEL調理師 北條.....
味付けは、どんなドレッシングでもOKですが、特に「和風ドレッシング」がおすすめです。