

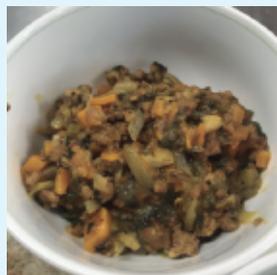
食品ロス削減レシピ

～（協力）鹿児島市環境未来館～

茶殻入りドライカレー

【材料（4人分）】

茶殻	適宜
玉ねぎ	約 120 g
人参（1本）	約 100 g
ピーマン（中2個）	約 100 g
しめじ（1／2房）	約 100 g
サラダ油	適宜
合い挽き肉	200 g
カレー粉	大さじ 1
小麦粉	大さじ 1 と 1／2
ウスターソース	大さじ 2
ケチャップ	大さじ 2
コンソメ（粉末）	6 g
お湯	1.5 カップ
塩・こしょう	適宜



一言メモ

茶殻とは…
お茶を抽出した後に
残る茶葉のことで、
栄養成分を含みます。

【作り方】

- ① 茶殻は水気をよく切る。
- ② 玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじをみじん切りにする。
- ③ フライパンに油をひいて熱し、ひき肉を炒め、次に②を加え炒める。
- ④ カレー粉・小麦粉を加え炒め、さらにウスターソース・ケチャップも加える。
- ⑤ コンソメ・お湯を加え、汁気がなくなるまで煮詰め、最後に①を入れ、塩・こしょうで味を調える。

大人向けの辛さなので、甘口にする場合は、
カレー粉は大さじ 1／2 にして調整してください！

〈レシピ提供〉鹿児島県立短期大学生活科学科 助教 木下 朋美 氏

かぼちゃのプリン

【材料（カップ4個分）】

*プリン

かぼちゃ	150g	
天然塩	ひとつまみ	
A	豆乳	250cc
	くす粉	大さじ 2/3
	水	12g
	粉寒天	小さじ 1/2
	キビ糖	40g
天然塩	ひとつまみ	
バニラエキストラクト	少々	

*キャラメルソース

キビ糖	25g
水	12g



一言メモ

かぼちゃの皮もむかずに
全てを使うと、ゴミも
出ないし、栄養もそのまま
摂れますよ♪

【作り方】

- ① かぼちゃを一口大に切り、ひとつまみのお塩をまぶして蒸し煮にする。
- ② 皮を薄く切り、かぼちゃと A をフードプロセッサーにかけて攪拌する。
- ③ お鍋に②を入れて、焦がさないように混ぜながら沸騰させる。
※寒天は一度沸騰させないと固まらないので、ふつふつするまで沸騰させる！！
- ④ ③にひとつまみのお塩とバニラエキストラクトを少量入れる。
- ⑤ 粗熱が取れたらカップに入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ キャラメルソースは、キビ糖とお水をお鍋にいれて火にかけ煮溶かす。
⑤ に熱いうちにかけていただく♪

〈レシピ提供〉Le Pépin ールペパンー 吉村 いづみ 氏

～食品ロス削減レシピの紹介～

◇農林水産省◇

Aff（あふ）2023年10月号
>特集【おいしく食べきる！
食品ロス削減レシピ】



◇消費者庁◇

【食品ロス削減】
食べもののムダをなくそうプロジェクト
>【食品ロス削減レシピ】もったいないを
見直そう

