

みんなで作ろう!! 4-3オリジナルレシピ集

苦手なもの・家に残りがちなものがパクパク食べられる!



附属小学校4-3

はじめに

食品ロス（まだ食べられる食べ物を捨ててしまうこと）を減らすために苦手なもので作る、家に残りがちなもので作るレシピ集を作りました。皆さんにこのレシピを知ってもらい食品ロスを減らしてもらいたいという思いがあり4-3みんなで作りました。苦手な食材や余った食材があった時にぜひ作ってみてください。

目次

1. はじめに
2. しいたけ
3. じゃがいも
4. 玉ねぎ
5. なす
6. にんじん
7. パプリカ
8. ピーマン
9. ブロッコリー
10. 終わりに

料理の名前

しいたけとお餅のピザガレット

コンセプト しいたけの味がアクセント！



材料（4人前）・（30分）

- 椎茸 4個
- スライスお餅 10枚
- コーン 150g
- ハム 3枚
- ほうれん草 100g
- ピザ用チーズ 150g
- ケチャップ 100g
- サラダ油 小さじ2×2
- 粗びき胡椒 3振り

調理実習をしてみて
感じたこと、学んだ
こと

- 細かく切る難しさ
- 焼く難しさ

作り方（難しさレベル★★★☆☆）

- ①みじん切りにした椎茸、一口台に切ったハムなどを炒める（粗挽き胡椒をかける）→焼き加減を見て出す
- ②お餅をフライパンで焼く→丸く広げる
- ③その上にケチャップをぬる
- ④椎茸、ハム、コーン、ほうれん草、チーズをかける。
- ⑤5～10分焼く
- ⑥完成

ポイント

- 餅が重ならないように
- ひっくり返す時は
ちょっと硬くなってから

四角い！しいたご焼き

コンセプト お好み焼きみたいで食べやすい！

写真



材料（4人前）・（約30分）

材料（1個分（卵焼き器））

生地

- ・薄力粉 80g
- ・コンソメ 1個
- ・卵 1個・水 160mL
- ・椎茸

具

- ・ベーコン 1枚
- ・キャベツ 50g
- ・青ねぎ 15g
- ・サラダ油 大さじ1
- ・ソース（たこ焼き） 適量
- ・マヨネーズ 適量
- ・かつお節 適量
- ・青のり 適量

調理実習をしてみて感じたこと、学んだこと

- ・料理は難しい事
- ・素早くしないと出来が悪くなる
- ・焼き加減が難しい

作り方（難しさレベル★★☆☆☆）

【作り方】

- ①ベーコンは食べやすい大きさ、キャベツ、青ネギ、紅生姜はみじん切りにします
- ②ボールに生地材料を全て入れ、よく混ぜます
- ③卵焼き用フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、生地を注ぎます
- ④3分ほど加熱し、まわりがやけてきたところで具を散らします
- ⑤手前1/2の部分に椎茸を散らします
- ⑥さらに3分ほど加熱をし火が通ってきたところで奥の生地を手前に折りたたみます
- ⑦焼けたら6等分に切り、ソース、マヨネーズ、かつおぶし、青のりをかけ完成です

ポイント

- ・手首を使ってひっくり返すと

四角い！しいたご焼きの出来上がり!!

料理の名前 サクサク食ロスポテト

コンセプト あげないでサクサク



材料（4人前）・（20分）

- ジャガイモ2個か3個
- かたくりこおおさじ2
- 塩 2/4(お好みでも)
- サラダ油大さじ2
- ケチャップ お好み
- マヨネーズ お好み

調理実習をしてみて感じたこと、学んだこと

- 簡単で美味しくていいなって思ったし、小学生でも出来そうと思ったし、料理はやっぱりたいへんとおもいました。

作り方（難しさレベル★★☆☆☆）

- ①ジャガイモを用意する。
- ②ジャガイモを切り水にさらす。
- ③片栗粉をまぶす
- ④揚げ焼きにげ焼きにする。
- ⑤味付けをする。
- ⑥盛り付けをする

ポイント

- 油であげずにできる。

料理の名前 スペイン風オムレット

コンセプト パプリカが甘くておいしい



材料 (3~4人前) ・ (約25分)

- 卵(3個)
- ベーコン(8枚)
- 玉ねぎ1個(100g)
- 長ネギ1本(80g)
- 赤パプリカ1個(75g)
- 塩小さじ1個
- こしょう少々
- サラダ油少々

調理実習をしてみて
感じたこと、学んだ
こと

調味料をもっと入れ
た方がよかった。

作り方 (難しさレベル) ★★★★★☆

- ①玉ねぎは芯を取り除き、縦に薄切りにする。ねぎは斜め薄切りにする。赤パプリカは縦に薄切りにする。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。
- ③フライパンにサラダ油半量(大さじ1)を入れて中火で熱し、玉ねぎ、ねぎ、赤パプリカを入れて油がまわるまでさっと炒める。水(分量外:50cc)を加えてふたをし、玉ねぎが透明になるまで弱火で3~4分蒸し焼きにする。ふたを取って中火にし、水分を飛ばしながら炒めて取り出し、粗熱をとる。
- ④ボウルに卵を割り入れ、3、ベーコン、塩、こしょうを加えて混ぜる(卵液)。
- ⑤フライパンに残りのサラダ油(大さじ1)を入れて中火で熱し、卵液を入れてふちが固まるまで全体を大きくかき混ぜる。ふちが固まってきたらふたをして弱火で5~6分ほど焼く。卵のまわりをゴムベラではがし、フライパンよりも大きい皿をかぶせ、裏返して戻し入れる。蓋をせずに、弱火で3~4分ほど焼く。

ポイント

焦げないように焼き
すぎないようにする
こと。
具材を細かく切る。

料理の名前 ナスのミネストローネ

コンセプト ナスを消費できて温かい



材料 (4人前) ・ (約30分~35分)

- ・ 茄子1個
- ・ にんじん1/2個
- ・ 玉葱1/4個
- ・ ベーコン1枚
- ・ にんにく小さじ2
- ・ ホールトマト缶1缶
- ・ サラダ油大さじ1

☆味付け

- ・ 水300ml
- ・ コンソメ1個
- ・ ローリエ1枚
- ・ 塩ひとつまみ
- ・ こしょう少々(塩よりやや少なめ)

★盛り付け用

- ・ パセリ(みじん切りにする)小さじ1
- ・ 粉チーズ小さじ1

調理実習をしてみて感じたこと、学んだこと

- ・ 自分たちでできていないに作ることができた
- ・ 野菜を切る時に力を入れすぎない

作り方 (難しさレベル★★☆☆☆)

- ①茄子、にんじん、玉葱は1cm幅のさいの目切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。にんにくは包丁の腹で潰す。
- ②鍋ににんにく、サラダ油を入れ、1を加えて中火で野菜がしんなりするまで3分程度炒める。
- ③トマト缶を加えて、トマトを潰しながら2分程度炒める。
- ④水と固形コンソメを加えて、煮立ったらあくを取り除き、ローリエを加えてふたをして、沸騰しないすぎないように、中火で約10分間煮る。
- ⑤火が通ったら、塩、こしょうで味を調え、器に盛り、パセリ、粉チーズをふる

ポイント

- ・ 火の強さに気をつける
- ・ 野菜の切り方
- ・ 時間を守る

料理の名前

チーズとナスの絶品焼き餃子

コンセプト 好き嫌いをなくす!!



材料（約20人前） ・ （約35分～45分）

- 玉ねぎ 4分の1玉
- ナス 4分の1本
- トマト 1玉
- ニンニク 8g
- ケチャップ 約80ccくらい
- ベーコン 4枚
- スライスチーズ 5枚
- 餃子の皮 20枚
- 水 40ccから
- サラダ油 小さじ3

調理実習をしてみて感じたこと、学んだこと

- 切り方（特にみじん切りの切り方）が詳しくわかった
- 分量を予想できるようになった

作り方（難しさレベル★★☆☆☆）

- ①みじん切りした玉ねぎ、ナスと幅1cmぐらいに切ったベーコンを、油を入れたフライパンでしんなりするまで、炒めます。そこに、角切りのトマト、ケチャップを入れて少し炒めます。
- ②餃子の皮を用意して、粉がついてる方を上にして、手にのせます。
- ③餃子の皮にチーズとソース（適量）をのせ、包みます。（包み方自由）
- ④油をしいて、餃子のひだを上にして、焼き色がつくまで焼きます。（中～ 強1分～）
- ⑤水を加えてすぐに蓋をして、蒸し焼きにします。（中火2分～）
- ⑥盛り付けます。
- ⑦完成!!

ポイント

- 小さく切って味を感じないようにする!!
- 野菜を見せない!!
- 皮まで使う!!

料理の名前 ナスの味噌煮

コンセプト 簡単、手軽に作れる



材料 (3人前) ・ (10分)

- なす1本
- すりおろし生姜少々
- 味噌、適量 ・ 酒、適量
- 砂糖、適量 ・ 油、適量

調理実習をしてみて
感じたこと、学んだ
こと

料理の大変さを感じ
ました。

作り方 (難しさレベル) ★☆☆☆☆

- ①ナスを洗う。
- ②ナスをお好みの形に切る。
- ③味噌大さじ1、すりおろし生姜小さじ2分の1
酒大さじ1、砂糖大さじ1、油小さじ1を混ぜる。
- ④切ったナスと3で混ぜたものを混ぜる。
- ⑤4で混ぜたものを電子レンジ500w 6分で熱する

ポイント

調味料の量を
好みで少し変えるこ
とです。

料理の名前 ナスのグラタン

コンセプト 簡単，手軽に作れる



材料 (12人分) ・ (10分)

- ・ しめじ ・ ベーコン ・ ナス2本
- ・ オリーブ油
- ・ トマトソース(お好みの量)
 - ・ チーズ(お好みの量)
- ・ 粗びき黒こしょう(お好みの量)
- ・ 耐熱皿 ・ オーブントースター
- ・ フライパン

調理実習をしてみて感じたこと、学んだこと

食品ロスを減らせるくらいの美味しいレシピになりました

作り方 (難しさレベル) (★★★★☆) 【星4】

【作り方】

①なすは1cm幅の半月切りにして、水にさらして水気をきる。

しめじは根元を切り落として小房にわける。

薄切りベーコンは2cm幅に切る。

なすとベーコンのトマトソースグラタンの工程1

②フライパンにオリーブ油を中火で熱し、なすを炒める。

油がまわれば、しめじも加えてしんなりするまで炒め、ベーコンも加えてさらに炒め合わせる。

なすとベーコンのトマトソースグラタンの工程34

具材に火が通ったらトマトソースを加えて温める。

火を止めて、2を加えて混ぜ合わせる。

なすとベーコンのトマトソースグラタンの工程4

③耐熱皿に分け入れて、ピザ用チーズを散らす。

オーブントースター(1300W)で8~10分、チーズが溶けて焼き色がつくまで焼く。

なすとベーコンのトマトソースグラタンの工程5

④粗びき黒こしょうをふれば出来上がり

ポイント

調味料の量を好みで
少し変えることで
す！

料理の名前 キャロットスープ

コンセプト：残り物でチャチャッと



材料（2人前）・（20分）

にんじん	2/1
玉ねぎ	4/1
オリーブオイル	小さじ1
バター	小さじ1
パセリ	少々
コンソメ	4/1
水	3/4カップ
豆乳	1カップ
醤油	小さじ1
こしょう	少々

調理実習をしてみて感じたこと、学んだこと

- 自分で作った料理はやっぱり美味しい！

作り方・難しさレベル★★★★☆

- ①にんじんは薄切り玉ねぎはせん切りにする。
- ②鍋を熱してオリーブオイルとバターを入れ①の玉ねぎをしんなりするまで炒め、にんじんも加えて炒める。
- ③全体に油が回ったらコンソメと水を入れてふたをし、沸騰後、弱火で10分ぐらいにする。
- ④粗熱が取れたらミキサーにかけ、豆乳、醤油、こしょうを加え、ひと煮立ちさせ、器に盛り付け、パセリをちらす。
- ⑤完成！

ポイント

- バターはこげやすいので様子を見る
- にんじんは皮をむかずに切る

料理の名前 パプリカとソーセージ のカラフル炒め

コンセプト 簡単に作れる



材料 (2人前) ・ (約25分)

- ・ソーセージ(8本)
- ・赤パプリカ(2/4個)
- ・黄パプリカ(2/4個)
- ・ピーマン(2個)
- ・オリーブオイル(小さじ4)
- ・コンソメ(小さじ2/3)
- ・塩こしょう(適量1振り)

調理実習をしてみて
感じたこと、学んだ
こと

調味料をもっと入れ
た方がよかった。

作り方 (難しさレベル) ★★☆☆☆

- ①ソーセージを斜め半分に切る
 - ②黄パプリカ(2/4)を食べやすい大きさに切る
 - ③赤パプリカ(2/4)を食べやすい大きさに切る
 - ④ピーマン(2個)を食べやすい大きさに切る
 - ⑤フライパンにオリーブオイル小さじ4
 - ⑥切った具材を入れる
 - ⑦しんなりするまで中火で炒める
 - ⑧コンソメ(小さじ2/3)
 - ⑨炒める
 - ⑩塩こしょう(適量)
- 完成！！

ポイント

材料が多かった場合
フライパン二つに分
ける。
材料を細かく切る。

料理の名前 パプリカオムレツ

コンセプト パプリカの削減レシピ



材料（8人分）・（30分）

- ・ 卵12個
- ・ 塩 5g
- ・ こしょう 5g
- ・ パプリカ 赤 2個
- ・ 小松菜6本
- ・ ロースハム 10枚
- ・ サラダ油 小さじ1
- ・ ケチャップ 50g

調理実習をして見て
感じたこと、学んだこと

- ・ 料理が4人でも大変
だったから料理の大
変さ
- ・ 料理を作った時の達
成感を感じることが
できる面白さ

作り方（難しさレベル★★★★☆☆）

- ①ボウルに卵を割り入れ、よく溶きほぐし、塩、こしょうをふる。
- ②パプリカ、ロースハムは1 cm角に、グリーンアスパラガスは2 cm長さの斜め切りにする。
- ③（1）に（2）を入れ、混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油を熱し、（3）を流し入れ、混ぜながら加熱する。半熟になったところで蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤皿に盛り、ケチャップをかける。

ポイント

- ・ ひっくり返すとき
には半分ずつ
- ・ 野菜を切る時は少
し小さめに

料理の名前 餃子の皮のピーマンピザ

コンセプト ピーマンの苦手克服!!



材料 (5人前) ・ (35分)

- ・ ピーマン 1こ
- ・ チーズ 1袋の半分
- ・ 餃子の皮 5枚
- ・ ウィンナー 2本
- ・ ケチャップ 60g
- ・ 油 50g

調理実習をしてみて感じたこと、学んだこと

- ・ 料理の大変さや難しさ
- ・ 自分たちでやる料理はもっと美味しい
- ・ つくると達成感

作り方 (難しさレベル ★★★☆☆)

- ① ウィンナー、ピーマンを切る
- ② ウィンナー、ピーマンを焼く
- ③ 餃子の皮に盛り付ける (①ケチャップを塗る②ピーマン・チーズ・ウィンナー) を盛り付ける
- ④ 全体を焼く
- ⑤ 完成

ポイント

- ・ 焼く時間
(④の全体を焼く所)
- ・ ピーマンをなるべく小さく切る
(みじん切りの少し大きめくらい)
- ・ 逆にウィンナーは見えるように
- ・ ピーマンが嫌いな人も食べれるように、チーズでピーマンを隠す

料理の名前 ピーマンのチーズグラタン

コンセプト ピーマンが美味しいと思える!!



材料 (5人前) ・ (30分)

- ピーマン5個
- ジャがいも3個
- ハーフベーコン3枚
- プロセスチーズ30g
- 顆粒コンソメ

◎塩少々

◎黒こしょう

調理実習をしてみて感じたこと、学んだこと

- 素早くしないと、できることもできなくなる。
- 集中してやったら作った達成感!

作り方 (難しさレベル ★★☆☆☆)

- ①ピーマンはへたと種を取り、縦半分に切ります。ジャがいもは皮をむいて芽を取り、1~2cm角の角切りにし、2~3分ほど水にさらします。ベーコン、プロセスチーズは1cm角に切ります。
- ②ジャがいもの水気を切り、耐熱容器に入れます。ふわりとラップをし、500wの電子レンジで4分加熱します。
- ③ボウルでジャがいもをマッシュします。ベーコン、プロセスチーズ、◎を入れ、よく混ぜ合わせます。
- ④オーブンは220度に予熱します。ピーマンの中に3を詰めます。
- ⑤クッキングシートをしいた天板に並べ、上からミックスチーズをかけます。
- ⑥220度のオーブンで10分焼いて、完成。

ポイント

- しっかりとジャガイモをマッシュすること
- よく混ぜる事です

料理の名前ピーマンのポテサラづめ

コンセプト 簡単で美味しい



材料・(50分)・(4人前)
(4人分)

- ・ピーマン6個
- ・たまねぎ 1/2個
- ・ジャガイモ 2個
- ・塩コショウ 適量
- ・ベーコン 2枚
- ・マヨネーズ 適量
- ・とろけるチーズ 適量

調理実習をしてみて
感じたこと、学んだ
こと

- ・ポテサラをピーマンに入れるのが難しかった。

作り方(難しさレベル★★★★☆)

- ①ジャガイモの皮をむき、塩を一つまみ入れた鍋でゆでる。
(ジャガイモやニンジンなどの根菜は、必ず水からゆでて下さい。
お湯から煮ると返って時間がかかる場合があります。)
- ②ゆでたジャガイモの水気を切り、ボールに入れてマッシャーでつぶす。
- ③たまねぎとベーコンをみじん切りにする。
フライパンに切ったたまねぎとベーコンをいれ、炒める。
- ④炒めたらつぶしておいたジャガイモの中に入れ、一緒に混ぜ合わせる。
マヨネーズと塩コショウで味付けをして、ポテトサラダを作る。
- ⑤ピーマンを縦半分に割って種を取り出し、中に作っておいたポテトサラダを詰める。
詰めたら上にチーズをふりかける。
- ⑥オーブントースターで5~6分焼く。
完成!!

ポイント

- ・しっかりと茹でて爪楊枝がとおるまで

料理の名前 ピーマンの蒸しパン

コンセプト 素早く美味しい



材料 (5人前) (30分)

- ホットケーキミックス100g
- ピーマン (2個)70g
- 卵 (Mサイズ)1個
- 砂糖大さじ2
- 牛乳大さじ2
- サラダ油大さじ1
- お湯 (蒸す用)適量

調理実習をしてみて感じたこと、学んだこと

- 少し難しかったけど意外と美味しかった

作り方 (難しさレベル★★★★☆)

- 準備
ピーマンはヘタと種を取り除いておきます。
蒸し器のお湯は沸騰させておきます。
蒸し器の蓋にさらしを巻いておきます。
ココット型にグラシン紙を敷いておきます。
- ①ピーマンはすりおろします。
 - ②ボウルに卵、砂糖を入れて、泡立て器でもったりするまでよく混ぜ合わせます。
 - ③牛乳、1を入れてよく混ぜ合わせます。
 - ④ホットケーキミックスを入れて、ゴムベラで混ぜ合わせます。
 - ⑤サラダ油を入れて、さっくりと混ぜ合わせます。
 - ⑥グラシン紙を敷いたココット型に入れます。
 - ⑦蒸気が上がった蒸し器に入れて、蓋をして中火で15分程蒸します。竹串を刺して、さらっとした生地がつかなければ蒸し上がりです。
 - ⑧火から下ろして粗熱を取り、ココット型から取り出して完成です。

ポイント

- しっかりとむす

料理の名前 ハムとブロッコリーのチーズ焼き

コンセプト 気軽に作れる

写真



材料 (4人前) ・ (40分)

材料4人分

- ブロッコリー 1個
- お湯 (ゆで用) 650ml
- 塩 (ゆで用)
- ベーコン 8枚
- (A)マヨネーズ
- (A)塩こしょう
- ピザ用チーズ 150グラム

調理実習をしてみて感じたこと、学んだこと

- 料理をするのが大変なことを感じました。

作り方 (難しさレベル★★★★☆☆)

- ①ブロッコリーは茎を切り落として小房に切り分けます。
- ②ハムは半分に切り、1cm幅に切ります。
- ③鍋のお湯が沸騰したら塩、1を入れて中火で2分程ゆで、お湯を切り、粗熱を取ります。
- ④ボウルに3、2、(A)を入れて混ぜ合わせ、耐熱容器に入れてピザ用チーズをのせます。
- ⑤オーブントースターで5分程焼き、焼き色がついたら完成です。

ポイント

- ①ブロッコリーを手でかき分ける。
- ②茎まで使う。

料理の名前 ブロッコリーの蒸しパン

コンセプト小さく切って苦手克服



材料（5人前） ・ （40分）

- ブロッコリー 50g
- 牛乳 130ml
- ホットケーキミックス200g
- たまご 2個
- 粉チーズ 大さじ2

調理実習をしてみて感じたこと、学んだこと

分量によって食感を変えられるから良いと思いました。

作り方（難しさレベル★★★★☆）

- ①ブロッコリーを洗う
- ②ブロッコリーを切る
- ③ボウルにホットケーキミックスと牛乳を入れて混ぜる
- ④ブロッコリーをホットケーキミックスを入れたボウルに入れる
- ⑤混ぜる
- ⑥カップに入れる
- ⑦カップにチーズを入れる
- ⑧蒸す

ポイント

溢れないギリギリまで生地を入れる

料理の名前

ブロッコリーのポタージュ

コンセプト

ブロッコリーが消費できて楽しく作れる



材料（4人前） ・ （40分間）

- ・ シャキッとコーン（190g）
- ・ ブロッコリー 一株
- ・ 玉ねぎ（みじん切り）中1/2個
- ・ バター 大さじ1
- ・ 水 300ml
- ・ A牛乳 300ml
- ・ A固形コンソメスープの素1個
- ・ A塩，こしょう 少々

調理実習をしてみて感じたこと、学んだこと

- ・ 分担することってやっぱり難しいんだな
- ・ ブロッコリーの好きな人は美味しいと思うけどブロッコリーが苦手な人にはブロッコリー感があって苦手だと思う

作り方（難しさレベル★★★★★）

- ①ブロッコリーは、小房に分けて小さめに切りラップで包み、電子レンジ(600W)で2～3分加熱します。(トッピング用にブロッコリーとシャキッとコーンを少し取り分けておきます。)
- ②お鍋にバターと玉ねぎのみじん切りを入れてよく炒めます。そこにシャキッとコーン(液汁ごと)と、①のブロッコリー、水を加えて、ブロッコリーがくたくたになるまでよく煮込みます。
- ③②のお鍋にAの材料を加えてひと煮立ちさせます。
- ④③をミキサーにかけてなめらかにします。
- ⑤④を器に入れて、取り分けておいたブロッコリーとシャキッとコーンをトッピングします。

ポイント

お好みで生クリームをかけるとより美味しくなる

終わりに

私たちは調理実習をして、改めて
食べ物大切さと捨てられてしま
うもったいなさがよくわかりまし
た。皆さんも一口チャレンジを頑
張ってみましょう！

