

第26回 日本病態栄養学会年次学術集会 レシピコンテスト 入賞作品

未来へ食を繋げよう！！ 管理栄養士が考える持続可能なレシピ

日本病態栄養学会では、臨床医、栄養研究者、管理栄養士が一堂に参加して疾患の病態研究会を行い、効率の良い栄養療法の実践と新たな栄養療法の開発を目指して、年次学術集会を開催しています。

この集会で行われているレシピコンテストは全国の医療現場で働く管理栄養士からその年のテーマにちなんだレシピや献立を募集し、学術集会にて受賞メニューを決定します。

今年のテーマは、「未来へ食を繋げよう！！管理栄養士が考える持続可能なレシピです。」

～作品名・作成者紹介～

[最優秀賞] てまり寿司の宝箱ご膳～ぼっけえおいしい岡山産食材de味わう～
(岡山済生会総合病院・坪井 里美さん)

[会長賞] もったいないから始める未来へ繋ぐ病院食レシピ
(東邦大学医療センター大森病院・古田 雅さん)

[審査員特別賞] 鰯と野菜を余すことなく味わう御膳
(公益社団法人東京都教職員互助会三楽病院・永澤 舞衣さん)

[審査員特別賞] 伊豆おいしいら！サスティナブルレシピ
(麗峰会伊豆韮山温泉病院・飯野 みな美さん)

[審査員特別賞] 手作り大豆ミートのハンバーグプレート
(関西電力病院・若月未来さん)



【最優秀賞】

てまり寿司の宝箱ご膳～ほっけおいしい岡山産食材de味わう～

岡山済生会総合病院・坪井 里美さん



献立作成の背景・意図・工夫したポイント

当院では、患者さんに季節感を感じていただけるようなメニュー作成をして、季節折々のメッセージカードを添えています。特に緩和ケア病棟のバイキングでは、郷土料理やリクエストメニューを取り入れて患者さんに楽しんでいただいております。

岡山の名物と言えば「ちらし寿司」ですが、1口サイズの手まり寿司を提供した時とても好評でした。どの患者さんも何を選ぼうかとキラキラした表情を浮かべていたことが印象に残っています。普段はマニュアルにそって病院食を作っている調理師も、バイキングの時は調理技術を発揮して楽しみながら作ってくれています。

今回は、地元の食材9種類（鯖・ままかり・穴子・たこ・海老・しゃこ・黄ニラ・椎茸・ラディッシュ&きゅうり）を手まり寿司にして小さなお重に詰めて宝箱のようにしました。患者さんが「どれから食べようか」と迷う様子が目に浮かび、思わず笑顔になります。だしを生かした沢煮椀、カラッと揚げたがら海老と季節の天ぷら、柚子の風味豊かな柚の香和え、岡山ピオーネを使ったぶどうと甘酒ヨーグルトのゼリーを添えて和食の献立にまとめました。

持続可能なポイント・伝えたいメッセージ

済生会は1911年から医療・保健・福祉を総合して提供する社会福祉法人で、当院も「すべての人に医療を」の精神のもと、無料定額診療事業やへき地医療や検診、瀬戸内海巡回診療船「済生丸」の巡回医療など行っており、SDGs目標の「3.すべての人に健康と福祉を」に該当します。

今回の献立では、地元の食材を使用して「12.つくる責任つかう責任」を意識しました。地産地消により輸送コストの削減にもなります。岡山県産米のひのひかり、7割が岡山に集まる鯖、まま（ご飯）を借りるくらい美味しいままかり、下津井のがら海老やたこ・しゃこ、日を当てずに育てる黄ニラ、大粒ぶどうのピオーネ、地元の味噌屋の甘酒など岡山を感じることができる料理です。地域の旬の食材を使用することにより、新鮮で栄養価も高く安価で美味しい料理に仕上がります。食材の味を生かすことで減塩にもつながります。

四季を問わず、色々な食材が手に入る時代になっていますが、料理には旬があり、その時期にしか食べられないものを味わうことには大きな意味があります。病院食からも季節を感じ、1口でも多く食べて頂いて治療に繋げていけるようにしていきたいと考えます。

材料名		分量 (g)	作り方		
【てまり寿司の宝箱】					
すし飯:精白米・すし酢		80・12	① 炊き上がったご飯にすし酢を混ぜてすし飯を作る。9等分		
椎茸用すし飯:大葉・生姜・白ごま		0.2・0.2・0.1	にしてラップで包み丸くする。椎茸用は千切りにした大葉		
①干し椎茸・砂糖		1・0.5	と生姜、白ごまと一緒に混ぜてから丸くする。		
みりん・濃口醤油		0.5・0.8	② 椎茸は水で戻して飾り切りをし、調味液で煮含める。		
②ラディッシュ・きゅうり・塩		2・2・0.1	大葉などを混ぜたすし飯の上ののせて丸める。		
③黄ニラ・三つ葉		10・0.5	③ ラディッシュときゅうりは薄めの半月切りにして交互に重		
④鯖・大葉		10・0.2	ね合わせ花のようにすして丸める。		
⑤ままかり酢漬け		5	④ 黄ニラはさつと茹でて約4cmの長さに切り、すし飯にのせ		
⑥穴子蒲焼		15	て、茹でた三つ葉で結ぶ。		
⑦茹でたこ・大葉・スプラウト		10・0.2・0.1	⑤ 鯖、ままかり、穴子、たこ、海老、しゃこはそれぞれすし		
⑧茹で海老(開き海老)		10	飯にのせて丸める。		
⑨茹でしゃこ		10	⑥ 容器にできあがったお寿司を詰める。		
【がら海老と季節野菜の天ぷら】					
がら海老・青のり		20・0.1	① がら海老は洗って汚れを取り除く。		
舞茸		20	② 舞茸は小房に分け、ししとうは竹串で穴をあけておく。		
ししとう		3	③ 南瓜、レンコンは下処理をする。		
南瓜・レンコン		20・15	④ ①②③に打ち粉をふる。		
焼きのり		0.2	⑤ 天ぷら衣を材料につけて170℃の揚げ油でカラッとす		
小麦粉(打ち粉用)		5	まで揚げる。がら海老は青のり粉を加えて最後に揚げる。		
天ぷら衣:卵・冷水・小麦粉		5・15・10	⑥ 油を切り、器に盛り付ける。		
揚げ油		12			
【柚の香和え】					
ほうれん草		50	① ほうれん草とえのき茸は食べやすく切り、色よく茹でる。		
えのき茸		3	② 調味料で和える。		
レモン汁・濃口醤油・みりん		3・3・1	③ 器に盛り付けて、きざみ柚子を添える。		
きざみ柚子		0.5			
【沢煮椀】					
人参・大根		1.5・2	① 人参、大根は千切りにする。		
一番だし・酒		80・0.6	② だし汁に①を入れ、火が通ったら調味料を加える。		
薄口醤油・塩		0.5・0.2	③ 火を止めて三つ葉を入れる。		
三つ葉		0.5			
【岡山ピオーネ&甘酒ヨーグルトのゼリー】					
ピオーネ		30	① ピオーネは皮を剥ぐ。皮は煮出し用の茶袋に入れる。		
コンポート液:水・砂糖・レモン汁		50・10・3	② 鍋にコンポート液とピオーネの皮を入れ、煮たったら火を		
ゼラチン・お湯		0.8・10	止める。①のピオーネを入れて冷ます。		
プレーンヨーグルト		15	③ 皮を引き上げた②にお湯で溶いたゼラチンを入れて混ぜ、		
甘酒(ストレート)		40	器に入れ冷やし固める。		
ゼラチン・お湯		1・10	④ ヨーグルトと甘酒を混ぜ合わせる。お湯で溶いたゼラチン		
飾り用:ピオーネ・キウイ・黄桃缶		15・5・5	を加えてよく混ぜ、③の上から注いで冷やし固める。		
			⑤ 飾り用の果物で見映えよく飾る。		
栄養成分表	熱量(kcal)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩(g)
	591	89.3	24.8	17.9	2.8

【会長賞】

もったいないから始める 未来へ繋ぐ病院食レシピ

東邦大学医療センター大森病院・古田 雅さん



献立作成の背景・意図・工夫したポイント

国内の食品ロスが年間約600万tもあり、これは1人1日あたりお茶碗1杯分のご飯を捨てていることに相当します。当院でも食品ロスに対する意識が低く、SDGsへの取り組みが十分でないと感じたことから、今回、栄養部スタッフ全員がSDGsの理解を深め、食品ロスに対する意識を高めるきっかけになればと思い、献立作成に取り組むまいと考えました。

【献立のこだわり】

- 1)肉の代替品として大豆ミートを使用しました。
- 2)牛乳の大量廃棄が問題になっているため、ポタージュに牛乳を使用しました。
- 3)食材の下処理で余る野菜の皮や芯、種など野菜くずで出汁を取りました。
- 4)盛り付けや絵付けなど、目で楽しめる工夫をして喫食率の向上を目指しました。
- 5)(東京都大田区)大森地区の特産物である海苔を使用しました。

【アレンジ方法】

- 1)刻んだ大豆ミートローフに余った野菜とご飯、ごま油を加えて海苔巻きにすると、キンパ(韓国風海苔巻き)になります。
- 2)ベジブロスゼリーを凍らせてシャーベット状にしたものに練り梅などを乗せたり、温めて野菜スープにしたりと、温度調整で次第で別料理になります。
- 3)ポタージュに砂糖とゼラチンを加え固めると、デザート(ゼリー)になります。

持続可能なポイント・伝えたいメッセージ

当院では患者の病態に応じて様々な食種を提供しており、一方で、細かな調整をおこなうと、その分野、野菜くずなどフードロスが生じる課題がありました。今回の取り組みを通し、本来なら捨ててしまう野菜くずを出汁として活用することで美味しく、フードロスを減らすことに大きく貢献できることが実感できました。さらに野菜の栄養も余すことなく摂取でき、SDGsへの取り組みは、栄養管理にも繋がるといえます。

今回のコンテストを通じて、誰でもできる簡単な事でも意外とSDGsに繋がる事が多くあり、何気ない事でも毎日続ける事が地球環境を守る活動となっていることに気付きました。当院では今年から、食品の破棄の実態調査を強化し、配膳されない料理がどれだけ残っているか、発注数や調理指示数、盛付状況、残食量などを料理や食品ごとに再評価し、食品ロスを軽減する取り組みを開始しました。

「もったいない!」をきっかけに、栄養部門のスタッフが一丸となってSDGsへの関心を持って取り組める未来へと繋がる病院食の提供をスローガンに取り組んでいます。このレシピを見た人が同じように地球環境を少しでも考えるきっかけとなれば幸いです。

材料名		分量 (g)	作り方		
【ベジブロスの作り方】					
下処理過程で出る野菜の切れ端		25	鍋に水と野菜の切れ端、料理酒を入れ、10～20分程煮込む。 火を止めたあと、ボウルにざるをのせて野菜を濾す。		
料理酒		20			
水		60			
【菜飯】					
ご飯(白米)		150	①かぶの葉はみじん切り、茎は小口切りにする。		
かぶの葉と茎		4	②フライパンに日本酒を入れ、かぶの葉と茎を加え、しんなりするまで炒めた後、塩を加える。		
塩		0.3			
料理酒		5	③あたたかいご飯に②を加え、さっくり混ぜる。		
【大豆ミートローフ】					
乾燥大豆ミート・ミンチ(戻したもの)		50	①木綿豆腐を水切る。		
木綿豆腐		50	②耐熱皿に玉葱を入れラップし、600Wの電子レンジで約1分30秒加熱する。		
玉ねぎ(みじん切り)		30			
木綿豆腐		50	③大豆ミートと①、②、Aをボウルで混ぜ合わせ、粘り気が出るまでよく練る。その後、解凍したミックスベジタブル加えて混ぜる。		
ミックスベジタブル		50			
しょうが(すりおろし)		3			
A・食塩		0.2	④③をクッキングペーパーの上で形成し、巻いて500Wで2分、返して1分加熱し、粗熱が取れるまで放置し、カットする。		
・パン粉		10			
・油		3	⑤かぶは1/6にくし切りにし、やわらかくなるまで茹でる。		
付合せ・かぶ(一部茎を残しておく)		20	⑥にんじんは花形に飾り切りし、やわらかくなるまで茹でる。		
・人参		20	⑦トマトケチャップとマヨネーズを混ぜ合わせる。		
ソース・トマトケチャップ		15			
・マヨネーズ		10			
【ベジブロスゼリー】					
ベジブロス		60	①人参、胡瓜、黄ピーマンをさいの目切りにし、茹でる。		
ミニトマト(湯むき)		15	②ミニトマトは湯むきをし、オクラは茹でる。		
人参		6	③ベジブロスに昆布を入れ、沸騰直前に火を止め昆布を取り出す。		
きゅうり		6			
黄ピーマン		3	④③にゼラチンを加え煮溶かし、粗熱をとって①を加え型に流し込む。		
オクラ		2			
ゼラチン		1	⑤冷え固まったらミニトマト、オクラを盛り付ける。		
食塩		0.3			
昆布		2			
【小松菜の海苔かけ】					
小松菜		30	①鍋にちぎった海苔と水を混ぜ海苔を溶かす。その後、Aを入れ味を見ながら煮詰めて海苔ソースを作る。		
焼き海苔		1			
水		5	②小松菜を茹でたあと、水気を絞り、根元を切り落とし、5cm幅に切り揃える。		
A・はちみつ		0.5			
・濃口醤油		1.2	③②をお皿に盛付、海苔ソースを上からかける。		
・料理酒		0.5			
・みりん		0.5			
【かぼちゃのポタージュ】					
かぼちゃ		60	①かぼちゃの種とワタを取り除き皮をむく。2cm角に切り、柔らかくなるまで茹でる。		
牛乳		40			
食塩		0.3	②熱いうちにミキサーに入れ、牛乳を数回に分けて加え、滑らかになるまで攪拌する。		
			③②に塩を加えて味を調える。		
栄養成分表	熱量(kcal)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩(g)
	618	103.2	22.2	13	2.4

【審査員特別賞】 鰹と野菜を余すことなく味わう御膳

公益社団法人東京都教職員互助会三楽病院・永澤 舞衣さん



献立作成の背景・意図・工夫したポイント

背景・意図：病院給食業務に携わる中で、SDGsのためにできることを考えた際、仕込み時に出る食品廃棄量の減量方法や、調理時間短縮による省エネ効果について着目しました。SDGsの目標12「つくる責任、つかう責任」として野菜のリデュース調理を、目標13「気候変動に具体的な対策を」として調理法を工夫し、CO₂の排出量削減ができる献立を作成しました。

食材の工夫：オレンジの実と果汁はオレンジポン酢ジュレ、オレンジなますに、皮は千切りにしオレンジなます、すりおろして錦玉羹に使用します。生姜は絞り汁を錦玉羹に、残りを鰹の臭み消しとして活用しています。大根や人参は皮まで調理し、果物と野菜の廃棄率ゼロを実現させました。鰹の身は鰹の胡麻醤油丼に、アラは出汁として、また焼いてから煮出すことで臭みがなく味わえる土瓶蒸しにしました。

料理の工夫：鰹の胡麻醤油丼は3段階の味の変化を楽しめます。まずはそのまま、次にジュレや山椒油をかけてさっぱりと、最後に出汁をかけ、ひつまぶし風にする事で飽きのこない美味しさを追求しました。

アレンジ方法：オレンジポン酢ジュレは万能調味料として使用でき、野菜のドレッシングとしても美味しく食べることができます。

持続可能なポイント・伝えたいメッセージ

リデュース調理のポイント：給食で頻繁に使用されるオレンジや生姜、人参や大根等の廃棄率は3~35%、同様に鰹の廃棄率は55%と高いことから、このような野菜の皮や魚の骨などをリデュースすることで食品廃棄物の削減を図りました。更に柑橘類や生姜、鰹のアラを使用した出汁で香りや旨みが増し、喫食率の向上も期待できるだけでなく、減塩効果や必要栄養量の確保にも繋がり、病院給食の理想的な形となったことが大きなポイントです。

CO₂排出量削減のポイント：当院が位地する千代田区は「千代田エコシステム」として環境配慮行動の推進をしています。献立全ての調理時間や火加減を詳細に決めることでCO₂排出量に配慮、最低限のエネルギー利用とし、持続可能な省エネとしたことがポイントです。野菜は千切りや皮を薄く切るなど切り方を工夫することで加熱時間を短縮しました。また東京で採れた小松菜を使用し地産地消も意識しています。

伝えたいメッセージ：食材を余すことなく味わうことができるSDGsな料理です。鰹や野菜の良さを最大限に活かしたエコロジカルな「鰹と野菜を余すことなく味わう御膳」をぜひお試し下さい。

材料名	分量 (g)	作り方			
【鰹の胡麻醤油丼 オレンジポン酢ジュレ添え】					
精白米	52	<鰹の胡麻醤油丼 作り方> ①精白米,もち麦,水を炊飯器に入れ炊く。 ②鰹を三枚に卸し,小骨を取り皮をひく,1cm幅に切る。 ③玉葱,赤ピーマンを小角切り,万能葱は小口切りにする。 ④味醂を煮切り,冷めたらポウルに入れ,昆布出汁,濃口醤油,白胡麻を入れ軽く混ぜる。 ⑤④に鰹,玉葱,赤ピーマン,万能葱半量を入れ混ぜ合わせる。 ⑥炊けたご飯を器に盛り,切海苔,鰹をのせ,最後に万能葱を散らす。			
もち麦	13				
水	85				
鰹 三枚卸	100				
玉葱	15				
赤ピーマン	10				
万能葱	4	<オレンジポン酢ジュレ 作り方> ①ゼラチンを水でふやかす。 ②オレンジを搾る。 ③鍋に出汁を入れ火にかけ,沸騰直前に火を止め,オレンジ果汁,酢,濃口醤油,ゼラチンを入れ溶かす。 ④粗熱がとれたらバットに流し冷やし固める。 ⑤固まったらフォークで崩し,小鉢に盛る。			
生姜	5				
白胡麻	1				
昆布出汁	10				
濃口醤油・味醂	各2				
切海苔	0.5				
オレンジ果汁	5	<山椒油 作り方> ①鍋になたね油,粒山椒を入れ,弱火にかける。 ②香りが出てきたら火を止め粗熱を取り,小鉢に盛る。			
酢	10				
濃口醤油	2				
昆布出汁	10				
ゼラチン	0.5				
粒山椒	0.5				
なたね油	10				
【鰹香る土瓶蒸し】					
鰹 あら	100	①鰹のあらに塩を振り,魚焼きグリルで両面焼く。 ②鍋に①,水を入れ弱火にかける。 ③沸騰したら灰汁を取りながら10分程煮出す。 ④別の鍋にザル,さらしをひき,③を漉す。 ⑤④に日本酒,薄口醤油,塩で味を調え,小松菜,大根の皮,人参の皮を入れ軟らかくなるまで煮る。 ⑥軟らかくなったら,器に盛る。			
水	100				
日本酒	2				
薄口醤油	1.5				
塩	0.5				
小松菜	20				
大根 皮	20				
人参 皮	10				
【オレンジなます】					
オレンジ 皮	5	①鍋に酢,塩,砂糖を入れ弱火にかける。 ②砂糖が溶けたら火を止め,粗熱をとる。 ③オレンジを搾り,果汁を②に入れる。 ④③で余ったオレンジの皮を薄く剥き,千切りにする。 ⑤大根,人参の皮を剥き,千切りにする。 ⑥ポウルに⑤,塩を入れ混ぜ合わせる。 ⑦大根,人参がしんなりしたら,水気を絞る。 ⑧③の調味液に⑦とオレンジの皮を入れ漬け込む。 ⑨味が染みたら器に盛る。			
大根	35				
人参	5				
塩	0.1				
酢	5				
塩	0.05				
砂糖	2				
オレンジ果汁	2				
【生姜香る蜂蜜とオレンジの錦玉羹】					
生姜汁	5	①生姜をすりおろし,おろし汁をとる。 ②オレンジの皮をおろし金でする。 ③鍋に寒天,水を入れ2分間沸騰させ,寒天を煮溶かす。 ④砂糖,蜂蜜を入れ沸騰させたら火を止め,生姜汁を入れる。 ⑤流し缶に④を半量流し,オレンジの皮を散らす。 ⑥表面が少し固まったら,残りの寒天液を流し入れる。 ⑦固まったら型から外し,適度な大きさに切りお皿に盛る。			
オレンジ 皮	1				
蜂蜜	5				
水	70				
砂糖	20				
寒天	0.6				
栄養成分表	熱量 (kcal)	炭水化物 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
	603	87.1	26.5	15.8	1.9

【審査員特別賞】 伊豆おいしいら！サスティナブルレシピ

麗峰会伊豆韮山温泉病院・飯野 みな美さん



献立作成の背景・意図・工夫したポイント

ここ、伊豆にはアジ、わさび、みかん、お茶など美味しい食べ物がたくさんあります。地産地消、フードロスに配慮したメニューを考えました。静岡県は緑茶の消費量が全国1位です。海外から輸入するコーヒーや紅茶と比べて、輸送にかかる環境への負担も少ないお茶。もっと全国の方に飲んでほしいし、また、その茶殻の活用方法も知ってもらい、フードロスを減らしたく、献立を作成しました。今回はパン生地に茶殻を練り込みました。地元で採れたアジでフライを作り、タルタルソースにはアクセントとして地元のわさびをプラスしました。また、ここ伊豆ではみかんは身近な食べ物です。自分で作っている方や、近所の方から頂くという話もよく耳にします。食べきれない時にデザートを作って冷凍保存してみてもどうか、と思い、シャーベットを作ってみました。みかんのデザートのレシピは、搾り汁を使うものが多いですが、今回はフードロスに配慮し、みかんの中皮も使えるレシピにしました。食感が気になるかな？と心配でしたが、子供からは「ツブツブしていておいしい、また作って」という感想をもらえました。

持続可能なポイント・伝えたいメッセージ

静岡県では、お茶の生産、消費が盛んです。日本の緑茶でほっと一息つきませんか？お茶の茶殻を最後まで余すことなく使い切ることによって廃棄を減らせるほか、茶葉に残ったカテキン、カフェイン、テアニン、ビタミンC、食物繊維など摂ることができます。

今回は水分を含んだままパン生地に練り込みましたが、乾燥させてパン粉に混ぜて、フライの衣に使用しても美味しいです。お料理に使いきれなかった茶殻は捨てずに、そうじに使用したり、畑に蒔いて肥料として使うこともできます。みかんはそのまま食べるのが一番かなと思いますが、食べきれないなーと思ったら、ダメにしてしまう前にデザートにして冷凍保存してはいかがでしょうか。みかんは中の袋ごとブレンダーにかけることで廃棄量を減らすことと、日本人に不足しがちな食物繊維の摂取ができます。アジフライは食べる分だけ揚げて残りは冷凍保存、ワサビは冷凍のまま保存し、使う分だけすりおろして使うことができます。残り野菜ポタージュは野菜の端っこが集まってきたら作っています。花形人参や型抜き大根などの端っこをその都度冷凍しています。南瓜をプラスすることで、子供たちにも好評です。

材料名		分量 (g)	作り方		
【茶殻アジフライサンド】					
●茶殻パン			●茶殻パン(3人分、分量の3倍で調理)		
強力粉		46	①バター以外の材料をボールに入れて混ぜ、ひとまとまりになったらボールから出し10分程度捏ねる。		
水		23.3			
スキムミルク		2	②バターを加え、さらに10分程度捏ねる。		
砂糖		4.6	③ボールに入れてラップをし、1.5～2倍程度になるまで発酵させる。		
塩		0.8			
バター		2.8	④③を3等分に切り、丸め直して一回り大きくなるまで発酵させる。		
茶殻(水分込み)		10			
ドライイースト		0.7	⑤200℃に予熱したオーブンで12分程度焼く。		
●アジフライ			●アジフライ		
あじ(可食部)		70	①下処理したアジに塩コショウを振り、小麦粉をまぶし、卵にくぐらせパン粉をつける。		
塩		0.3			
こしょう		0.1	②170℃の油できつね色になるまで揚げる。		
小麦		3.5			
卵		3.5			
パン粉		3.5			
米油		6			
●タルタルソース			●タルタルソース		
卵		25	①固ゆでした茹で卵をフォークで粗く潰し、マヨネーズ、わさびと混ぜる。		
マヨネーズ		5			
わさび		2			
●仕上げ			●仕上げ		
レタス		5	パンに、レタス、アジフライ、タルタルソースを挟み、ミニトマトと盛り付けて完成。		
ミニトマト		2			
【端っこ野菜と南瓜のポタージュ】					
かぼちゃ		40	①人参など型抜きして出た端っこ野菜を冷凍しておく		
玉葱		20	②端っこ野菜と、玉葱、南瓜、浸るくらいの水(分量外)、コンソメを鍋に入れ軟らかくなるまで煮る。		
人参		10			
コンソメ		1	③ブレンダーでなめかにし、生クリームを加え、塩で味を整える。		
生クリーム		10			
【みかんシャーベット】					
みかん(可食部)		110	①みかんをヘタから1/3位の場所で横にスライスし、中身を手でくり抜く。		
砂糖		5	②皮は冷凍庫に入れる。中身は砂糖とブレンダーにかけて滑らかにする。		
			③②を冷凍できる容器に移し、冷凍庫に入れる。30分位ごとにかき混ぜる。		
			④8割程度の固さになったら、皮に詰める。		
栄養成分表	熱量(kcal)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩(g)
	618	72.0	27.1	23.9	2.0

【審査員特別賞】 手作り大豆ミートのハンバーグプレート

関西電力病院・若月 未来さん



献立作成の背景・意図・工夫したポイント

わが国の食品ロスは世界第6位に位置付けられ、1人あたりお茶碗1杯分の食品が毎日捨てられています。この食品ロスは、外食産業よりも一般家庭からのロス量が多く、廃棄食材の焼却による地球温暖化の一因であることからSDGsのうえでも食品ロス削減は最重要課題となっています。食品ロスランキングにおけるたんぱく質源食品の第1位が豆腐であるため、「豆腐」に着目した持続可能性レシピを考案しました。

水入り豆腐の賞味期限は平均5日と短いことが課題であり、少量個包装が上市されていながらも食品ロス1位です。また、近年の健康志向から肉を大豆に置換した加工食品である大豆ミートが普及していますが、高価であることが課題です。そこで、余った豆腐をパックごと冷凍し、使用時に電子レンジ500W4分で解凍することで、大豆ミート料理として安価で手軽に作ることができるレシピを紹介します。彩りを添えるパプリカソテーやきのこサラダは冷凍食品に向けた食材であり、ナスは水に浸すことで、水々しく新鮮さを復元できます。さらに、ワンプレート料理にすることで洗い物にも貢献できます。

持続可能なポイント・伝えたいメッセージ

消費期限を迎える豆腐は冷凍して大豆ミートとして甦らせることができます。大豆ミート料理は自宅でも簡単に作ることが可能であり、食品ロスを防ぐために有効です。豆腐を冷凍することで水分量が減り、少量で高たんぱく質の食材に変化します。保存方法や調理方法を工夫することで、無駄なく食品ロスを防ぐことに貢献します。

材料名		分量 (g)	作り方		
【手作り大豆ミートのハンバーグ】					
鶏ひき肉		70	①豆腐は水の入ったパックごと一晩冷凍しておく。		
木綿豆腐		50	②凍ったままの豆腐を電子レンジに入れ、500Wで4分間加熱し		
たまねぎ		30	冷ましておく。		
卵		20	③たまねぎを1cm角に切る。		
おろししょうが		1.5	④ボールに鶏ひき肉・たまねぎ・卵・おろししょうが・塩・		
塩		0.6	こしょうを入れておく。		
こしょう		0.01	⑤冷ました豆腐の水気を絞り、④のボールに入れてよく		
青ねぎ		3	混ぜ合わせ、俵型に整える。		
濃口しょうゆ		6	⑥フライパンに油を入れて中火で熱し⑤を入れ蓋をし弱火で		
みりん		6	片面10分ずつ焼く。		
植物油		2	⑦みりん・濃口しょうゆを入れからめて、皿に盛り、青ねぎを		
			飾る。		
【パプリカのソテー】					
パプリカ		30	①フライパン、パプリカを皮目から中火で焼く。		
植物油		1	②お好みで塩を振り、味を整える。		
塩		0.1			
【なすの田楽】					
なす		30	①なすは縦半分に切り、切り目を水に10分浸しアクを抜きます。		
植物油		2	②調味料とごまを全て合わせておく。		
みそ		3	③フライパンに油を入れて中火で熱し、水切りしたなすを弱火で		
砂糖		0.5	皮目から片面5分ずつ焼く。		
みりん		1.5	④焼き上がったなら皮目を下に盛り②をのせる。		
すりごま		0.5			
【きのこサラダ】					
お好みのきのこ		20	①きのこを食べやすい大きさにほぐし皿に入れ電子レンジで		
お好みのドレッシング		8	500W4分加熱する。		
サラダ菜		10	②冷めたら水気を絞りドレッシングで和える。		
			③皿にサラダ菜を引き、②をのせる。		
【焼きおにぎり2種】					
ごはん(白米)		150	①ご飯を半量ずつに分け、半分に調味料とかつお節を混ぜる。		
濃口しょうゆ		3	②①を三角に握り、フライパンを熱し好みの焦げ目が付くまで		
みりん		3	片面ずつ焼く。		
かつお節		0.8			
栄養成分表	熱量(kcal)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩(g)
	567	74.4	24.2	21.5	3.1