

# 食品ロス削減レシピ

2023年1月26日（木）

横須賀市食生活改善推進団体  
ヘルスマイトよこすか

## 主食 クロックムッシュ

材料 (2人分)

食パン6枚切り	2枚
スライスチーズ	1枚
ツナ缶	1/2缶
A	
マヨネーズ	小さじ2
塩・こしょう	少々
ピーマン	1/2個
B	
卵	1個
牛乳	大きじ2
塩	少々
こしょう	少々
バター	4g

クロックムッシュとは  
パンにチーズやハムを挟みバターで  
カリッと焼いたホットサンドです

作り方

- ① 食パンは半分に切る。  
スライスチーズも半分に切る。  
ツナはよくほぐしてAを混ぜる。(油はスープに)  
ピーマンは縦半分に切り、横に千切りにする。  
(種は取らない)
- ② Bをボウルに入れよく混ぜる。バットに移し  
①の食パンを両面返しながらかける。
- ③ フライパンにバターを熱し、火を止めて  
②の食パンを2枚並べる。その上に  
ツナ・ピーマン・チーズ・食パンの順に置き  
弱火で蓋をして2分、裏返して2分焼く。  
焼き色を見て火を調節して両面こんがり焼く。

一人分の栄養価

料理名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分相当量 g
クロックムッシュ	313	14.0	16.8	28.9	1.4
ブロッコリーとにんじんサラダ	112	5.3	6.4	12.6	0.3
いろいろ野菜のミックススープ	120	6.1	5.7	15.8	0.7
合計	545	25.4	28.9	57.3	2.4

## 副菜 ブロッコリーとにんじんのサラダ

材料 (2人分)

ブロッコリー	1/2個	100g
にんじん	60g	
水	400ml	
ミックスビーンズ(ドライパック)	40g	
A		
マヨネーズ	大きじ1	
トマトケチャップ	小さじ1	
牛乳	大きじ1	

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分ける。  
にんじんは1cm角・3~4cm長さの棒状に切る。  
(ブロッコリーの茎とにんじんの不揃いな部分  
はスープに使う)
- ② 鍋に水と①の野菜を入れ、火にかける。  
煮立ったら弱火にして2分でおかき上げる。
- ③ ②を器に盛り付け、ミックスビーンズ散らし、  
Bをよく混ぜてかける。

## 汁物 いろいろ野菜のミックススープ

材料 (2人分)

ブロッコリーの茎	1/2個分
にんじん	30g
えのきだけ	60g
玉ねぎ	60g
バター	8g
小麦粉	大きじ1
野菜のゆで汁	250ml
固形コンソメ	1/2個
牛乳	100ml
こしょう	適宜

作り方

- ① ブロッコリーの茎はすじの外側の皮をむき  
みじん切り。にんじんもみじん切り。  
えのきだけは1cmに切る。根本はおがくずの  
手前までみじん切り、玉ねぎも同様に切る。
- ② 鍋にバターを入れ①の野菜とえのきだけを  
炒める。玉ねぎが透き通ったら小麦粉を加え  
さらに炒める。
- ③ ②に野菜のゆで汁とコンソメを入れてよく  
混ぜ、柔らかくなるまで混ぜながら5分位煮る。
- ④ 最後に牛乳を加えてよく混ぜ、温まったら  
器に盛り、お好みでこしょうを振る。