

旬をおいしく食べきって
食品ロスを減らそう！



湖南省健康づくりキャラクター
こ 湖なすちゃん

旬をまるっと使い切り！
サンマ缶と野菜の切れ端で
ロスゼロ五目飯

大根の皮は食感が良く、人参やごぼうは皮の方が風味豊か♡サンマの骨や、しいたけの軸からは出汁が良く出る！だから普段捨てることの多いこの部分は、炊き込みごはんにぴったりなんです！



湖南省健康政策課
×
株ABC Cooking Studioより派遣
地域活性化起業人レシピ

1人分 345kcal 食塩相当量:1.1g

※今回は普段は捨ててしまいがちな皮や軸を使います。使用する部分以外は、豚汁や煮物など(レシピ外)にご使用ください。

材料 4人分

米……………2合 しいたけの軸……………6個分(20g)
サンマの蒲焼き缶……………1缶(100g) しょうゆ・酒・みりん…各大さじ1
大根の皮……………1/2本分(120g) 青ねぎ……………適宜
人参の皮……………1本分(20g) 山椒……………適宜
ごぼう(皮ごと)……………10cm程度(40g)

作り方

- ① 大根は表面をよく洗い皮を厚めにむき、皮を3ミリの角切りにする。
人参は表面をよく洗い皮をむき、皮をせん切りにする。
ごぼうはこすり洗いし、皮つきのままさがきにしてお水にさらし水気を切る。
しいたけの軸は石づき(先端にある硬い部分)を取り除き、繊維に沿った薄切りにする。
- ② 米を研ぎ、炊飯器に入れて、サンマの缶詰の汁としょうゆ・酒・みりんを入れたら、水を目盛りまで入れ軽くかき混ぜてから表面をならす。具(サンマと①)を上へのせて炊飯する。
- ③ 炊き上がったたら全体を切り混ぜ、茶碗にこんもりと盛り、お好みで青ねぎをちらしたら完成！

うま！
point

具にしょうがのせん切り(チューブしょうがでもOK)を入れるとおいしさUP！

楽！
point

調味料は入れず、缶詰(汁ごと)を2倍にしてもOK！

詳しい工程写真
コラムはこちら



市ホームページ

お誕生おめでとう

小野 眞 ^ま 紘 ^お	(三 雲)
阿部 琥 ^{こはく}	(妙 感 寺)
ドアン ナット ナム	(夏 見)
加藤 滯 ^{れいと} 人	(中 央)
小林 陽 ^{ひなつ} 夏	(柑 子 袋)
那珂美 ^{みおん} 桜恩	(石 部 西)
高田 悠 ^{ゆうま} 真	(宝 来 坂)
藤田 美 ^{みく} 来	(石 部 南)

山本 湊 ^{かなと} 斗	(東 寺)
藤谷 時 ^{とき} 羽	(岩 根 西)
寺 嶋 晴 ^{はるか} 架	(八ヶ岳代々)
吉竹 由 ^{ゆうり} 莉	(八ヶ岳代々)
渡辺 柚 ^{ゆづか} 華	(湖南団地北)
オリカサラムス エレナ ヒユナ (湖南団地中)	

おくやみ申し上げます

山口眞知子	72歳	(三 雲)
中村 実	75歳	(吉 永)
内山 鈴枝	95歳	(夏 見)
宿谷 登	91歳	(中 央)
首藤ミヨ子	98歳	(柑 子 袋)
大原 博	75歳	(石 部 西)
吉川 昌宏	61歳	(東 寺)
濱邊 長榮	102歳	(北 山 台)
中村 文俊	74歳	(北 山 台)

令和8年8月1日～31日掲載申込分(敬称略)