

食品ロスを減らそう！ 過剰除去の少ないスイーツレシピ！

過剰除去って？

過剰除去とは、本来なら食べることのできる部分まで捨ててしまうことです。

人参など根菜類の皮や大根の葉、ブロッコリーの軸などの食材が捨てられてしまっています。

余すことなく野菜を使って、
おいしいスイーツで気楽に
食品ロスに取り組んでみましょう♪

もくじ

- ・皮まで使う人参マフィン
- ・かぼちゃの米粉マフィン
- ・皮まで使うスイートポテト
- ・野菜チップス



SENRIKINRAN
UNIVERSITY

皮まで使う人参マフィン

～材料～(6個分)

- ・人参 1本(約150g)
- ・卵 1個
- ・砂糖 35g
- ・牛乳 100cc
- ・ホットケーキミックス 150g
- ・バニラエッセンス 適量

よく洗ってから
調理してね!



～作り方～

- ①人参1本をよく洗って、皮ごとすりおろす。
- ②オーブンを180℃に予熱しておく。
- ③ボールに卵、砂糖を入れてよく混ぜる。
- ④③にホットケーキミックス、バニラエッセンスを加え、①の人参を加えて混ぜる。
- ⑤マフィン型に入れ、180℃のオーブンで25分焼いて完成!!

栄養量 (1個あたり)

エネルギー	146kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	2.7g
炭水化物	27.6g
食塩相当量	0.3g



しっとりとした口当たり

かぼちゃの米粉マフィン

～材料～(8個分)

- ・ かぼちゃ 200g
(皮、わたも使う)
- ・ 砂糖 50g
- ・ 卵 2個
- ・ 無糖ヨーグルト 50g
- ・ 米油 (又はサラダ油) 50g
- ・ 米粉 100g
- ・ ベーキングパウダー 3g



～作り方～

- ① かぼちゃをラップでふんわりと包み、電子レンジ550wで約3分半加熱する。つまようじがスッとささればOK。
- ② オーブンを180℃に予熱しておく。
- ② 皮は細かく刻み、わたは水けを取って細かく刻む。
- ③ かぼちゃに砂糖を加えながらつぶし、②のわた、卵、無糖ヨーグルト、米油を加えてよく混ぜる。
- ④ さらに米粉、ベーキングパウダーを加え、なめらかになるまで混ぜ、最後に皮を加えて混ぜる。
- ⑥ マフィン型に入れ、180℃のオーブンで20分焼いて完成!!

栄養量 (1個あたり)

エネルギー 168kcal, たんぱく質 3.3g, 脂質 8.1g
炭水化物 22.0g, 食塩相当量 0.06g

皮まで使うスイートポテト

～材料～(1口サイズ24個分)

- ・さつまいも 1本 (約200g)
- ・バター 40g
- ・砂糖 25g
- ・牛乳 15cc
- ・卵黄 1個

栄養量(1個あたり)

エネルギー	30kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	1.7g
炭水化物	3.8g
食塩相当量	0.04g

～作り方～

- ①さつまいもの皮をむき、1cmに輪切りし皮も一緒に水につけ、あくを抜く。
- ②オーブンを160℃に予熱しておく。
- ③耐熱容器に少量の水とさつまいもを入れ、電子レンジ550wで約9分加熱してつぶしておく。
- ④皮は少量の水とともに電子レンジ550wで約3分半加熱し、2mmくらいに刻んでおく。
- ⑤ボールに②③を入れ、バター、砂糖、牛乳を加えて混ぜる。
- ⑥形を整え、卵黄を塗り160℃のオーブンで5分焼いて完成!!



野菜チップス

～材料～

- ・余った野菜 適量
- ・オリーブ油 適量
- ・塩 適量
- ・コショウ 適量



～作り方～

- ①野菜は薄くスライスし水分をふき取る。
- ②オーブンを180℃に予熱しておく。
- ③天板にクッキングシートを敷き、①を並べてオリーブ油、塩、コショウを振る。
- ④10～15分焼いて完成!!

まだ食べられる！
おやつやお酒のおつまみに
おすすめです！



パンプキン



長持ちさせていつまでも
おいしく

緑黄色野菜の代表！
かぼちゃのおすすめ保存法

1. かぼちゃを食べやすい大きさに切る！
2. ジップロックにかぼちゃを入れる！
3. なるべく空気を抜いて冷凍保存！



にんじんは 立てて冷蔵庫に



乾燥を防ぐためにキッチンペーパーで
1本ずつ包んでね！
2〜3本ずつポリ袋に入れて**立てて**
保存！！

冷凍に、そのまま調理も…

せん切りや短冊切りにして、保存袋に
入れて冷凍保存！
解凍せずに、そのまま調理できるよ！





私の成長、きっとだれかのために。

千里金蘭大学

千里金蘭大学大学院