

レシピ紹介の例（群馬県渋川市 2025/7/24 公開）



もったいない大集合！リメイクケーキ



捨ててしまいがちな部分をドライフルーツ感覚で使ったり、残りご飯をケーキに再利用するなど、もったいないを合言葉に作った料理です。
渋川市のレシピです。
「全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会」に参加しています。
令和6年度に市民参加型の食品ロス削減アイデアコンテストを実施しました。コンテストの「料理部門」最優秀賞作品です。

材料

かぼちゃの種	30粒
砂糖（かぼちゃの種用）	小さじ1
にんじんの皮	1本分
キャベツの芯	80g
しいたけの軸	3～4個
砂糖（野菜用）	大さじ2
砂糖（ケーキ用）	50g
サラダ油	少量
レモン汁	少量
残りご飯	130g
牛乳	90cc
卵	1個
薄力粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ1
バター	30g
にんじんの葉	少量

作り方

- 1 穀をむいたかぼちゃの種は、少量の油で2分ほど煎り砂糖小さじ1をからめる。
- 2 にんじんの皮、キャベツの芯、しいたけの軸は5mm角に刻み、水50ccで煮る。
- 3 砂糖大さじ2を入れ、中火であめ状になるまで煮詰めレモン汁をふる。
- 4 残りご飯は軽くつぶし、牛乳を加えラップをかけ電子レンジで2分温める。ミキサー又はフードプロセッサーでなめらかにする。
- 5 室温にしたバターと砂糖を泡立て器で混ぜ、卵を加えもったりするまで泡立てる。
- 6 薄力粉とベーキングパウダーはビニール袋に入れ、よく振って混ぜ合わせる。
- 7 ④に③と⑤を加え、なめらかになるように混ぜ、①と②を加える。
- 8 ケーキ型に⑥を流し入れ、180度に予熱したオーブンに入れ40分ほど焼く。冷めたらにんじんの葉を飾る。

コツ・ポイント

- ・かぼちゃの種は天日で3～4日干し、はさみでまわりをカットし取り出します。（手を切らないように慎重に行ってください）
- ・飾り用のにんじんの葉は、にんじんのヘタを水につけ、芽吹かせ一週間ほどで葉に育ったものを使います。