

おいしく  
食品ロス削減!

## 関東学院大学栄養学部の学生たちが考案!

# おいしい! かんたん! 使い切りレシピ が完成しました♪

横浜市と関東学院大学栄養学部細山田ゼミが連携し、食品ロス削減の取組の一環として、ひとり暮らしの学生でも簡単に作れる、食品を無駄にしない使い切りレシピを作成しました!

美味しくて簡単、そして食材を使い切ることで食品ロスの削減にもつながるこのレシピを、ぜひご活用ください!

なお、この使い切りレシピは、クックパッド「横浜市のキッチン」でもご覧いただけます。



【細山田ゼミの学生たち】

### 1 レシピ作成の経緯

様々な団体と連携して食品ロスの削減に取り組む横浜市と、無印良品と連携したレシピ制作の実績をもつ細山田ゼミの双方の食品ロス削減に対する想いが一致し、使い切りレシピの制作がスタート。

細山田ゼミの学生たちが、余りがちな食材や調理に関する困りごとなどの自炊に関する情報を、直接、ひとり暮らしの学生にリサーチ。その学生たちの生の声をもとに作られた、アイデア溢れるレシピです。

### 2 レシピの特徴

#### ① 簡単! 時短! 栄養も学べる♪

特別な調理器具は不要! 難しい手順は一切ありません! 栄養学部ならではの豆知識を掲載しています!

#### ② 余りがちな食材を活用!

余りがちなキャベツやじゃがいもなど、冷蔵庫に眠っている食材を無駄なく使い切ることができます。

#### ③ 美味しいレシピが17品も!

余っている食材や気分に合わせてレシピを選ぶことができます!

### 3 掲載場所

#### (1) 横浜市ホームページ「食材を無駄なく使い切るレシピ」

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/sumai-kurashi/gomi-recycle/sakugen/tsukaikiri.html>



#### 掲載レシピ (一例)



裏面有り

- (2) クックパッド「横浜市のキッチン」(横浜市役所の公式キッチン)  
 レシピ → レシピカテゴリーの「使い切りレシピ」よりご覧ください。

<https://cookpad.com/kitchen/13667683>



## 関東学院大学細山田ゼミのご紹介

給食経営管理を専門分野とする細山田洋子教授のもと、栄養・食事管理に関する活動に積極的に取り組んでいる細山田ゼミ。「関東学院のびのびのば園」と無印良品港南台バーズ店とのコラボ企画、無印良品の商品を使用したアレンジレシピを2年連続で考案。親子で楽しめる「親子でつくれる簡単レシピ」と、日常から災害時にも役立つ「いつものレシピ もしものレシピ」を制作しました。

この他にも、地域の子ども達と触れ合いながら食事を作る、同園主催の「のびのびの場」でのレクリエーション参加や、社員食堂向け健康メニューの考案など、キャンパス内外の様々な主体と連携して実践的に学びを深めています。

### お問合せ先

#### 【使い切りレシピに関するお問合せ】

資源循環局 3R推進課長 津島 邦宏 Tel 045-671-2563

#### 【関東学院大学に関するお問合せ】

関東学院大学広報課 金子 知香 Tel 045-786-7049

E-mail kouhou@kanto-gakuin.ac.jp