

「もったいない」を減らす鍋

もったいない鍋®

レシピブック



また食べたいが見つかる

おうち レシピ



詳しくは
こちらをご覧ください



簡単調理も、特別な日のごはんもミツカンにお任せ！
きっとまた食べたくなる、おすすめレシピをご紹介します。

レシピ動画や
ミツカン情報は
こちらをチェック！



Instagram
@mizkan_official



TikTok
@mizkan_official

「食品ロス」

という言葉をご存じでしょうか？

食品ロスとは、本来食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食べ物のことです。



一人あたり、
毎日おにぎり1個を
捨てている…

1世帯あたりの食品ロス

なんと
月5,000円!!^{※1}

※1 4人世帯想定で、食品ロスとなる食品の購入費と
ごみ処理費用の合計（京都府の試算）

野菜類
33%^{※2}
(食品ロス中の割合)

家庭からの食品ロスになりがちな食材No.1は「野菜」なんです。
食費のムダをなくすためにも、食品ロスをなくすためにも、
「野菜をおいしく使い切ること」から、いっしょに始めてみませんか？

※2 出典：令和3年度京都市家庭ごみ組成調査 <http://sukkiri-kyoto.com/data>

おいしく食べて環境にも優しい！ 「鍋」でできる食品ロス削減対策



「もったいない鍋。」とは…
使い切るのが難しい旬野菜を
新鮮なうちにおいしく
食べつくす鍋のことです。

ごみ減量に先進的に取り組んでいる京都市と、
人と社会と地球の健康に貢献したいミツカンは
2020年に協定を結び、食品ロス削減に一緒に取り組んでいます。
その結果2つの賞を受賞することができました。

令和5年度
食品ロス削減推進表彰
環境事務次官賞

第11回
食品産業もったいない大賞
農林水産省大臣官房長賞

ミツカンと京都市の食品ロスゼロプロジェクトへの
取り組みを掲載しています。ぜひご覧ください。



少ない材料で見た目を華やかに！ 白菜のミルフィーユ鍋

材料(4人分) 豚バラ肉 薄切り…400g、白菜…1/4個
「**ミツカン** まで美味しいTM 寄せ鍋つゆストレート」…1袋、小ねぎ(小口切り)…大さじ2

作り方 ①白菜は1枚ずつはがし、白菜と豚肉を交互に重ねます(白菜の幅に合わせて、豚肉を1枚〜2枚ずつ置きます)。鍋の深さ程度の長さに切り、鍋のフチに沿って敷き詰めます。②①に、「**ミツカン** まで美味しいTM 寄せ鍋つゆストレート」をよくふって入れ、火にかけます。具材に火が通ったら小ねぎを散らします。

※写真は加熱中です。きちんと火を通してからお召し上がりください。

ねぎの使い切り！ ねぎと黒こしょうまみれ！の水炊き

材料(4人分) 豚肉(しゃぶしゃぶ用)…200g、長ねぎ…3本、青ねぎ…1束、エリンギ…1パック
はるさめ…20g、水…800ml、鶏がらスープの素…小さじ2 または「**ミツカン** プロが使う味[®] 白だし…60ml
粗挽き黒こしょう…適量、えびせんべい…2枚、**かおりの蔵** 丸搾りゆずまたは **味ぽん**…適量

作り方 ①長ねぎと青ねぎは斜め薄切りにします。エリンギは薄切りにします。はるさめは表示通りにゆで、ざるにあげます。②鍋に水を入れます。鶏がらスープの素、または「**ミツカン** プロが使う味[®] 白だし」を加えて火にかけます。煮立ったら、豚肉と①を入れて火を通します。火が通ったら粗挽き黒こしょうをふり、適当な大きさに割ったえびせんべいを飾ります。
※「かおりの蔵 丸搾りゆず」または「味ぽん[®]」につけてお召し上がりください。

かぶの茎や葉まで使い切り！ 焼あごだし染み込む かぶと鶏だんごの鍋

材料(4人分) 鶏だんご…10個、かぶ…大4個、にんじん…4本、長ねぎ…3本
エリンギ…2パック、木綿豆腐…1丁、**ミツカン** まで美味しいTM 焼あごだし鍋つゆストレート…1袋

作り方 ①かぶは茎を少し残して切り、4等分にします。かぶの葉は粗みじん切りにします。にんじんは乱切り、長ねぎは5cmのブツ切りにします。エリンギは縦4等分、木綿豆腐は食べやすい大きさに切ります。②鍋に「**ミツカン** まで美味しいTM 焼あごだし鍋つゆストレート」をよくふってから入れて火にかけます。沸騰したら、かぶの葉以外の具材を入れて火を通します。③仕上げに、粗みじん切りにしたかぶの葉を散らします。

大根じゅわっ！ だししみる和風ポトフ

材料(4人分) 鶏手羽元…4本、大根…1/2本、キャベツ…1/4玉、たまねぎ…1個、
じゃがいも…1個、にんじん…1/2本、エリンギ…1パック、ウインナー…5本、
ミツカン まで美味しいTM 焼あごだしつゆストレート…1袋

作り方 ①大根は5cm厚さに切ります。皮をむいて半分に切り、皮はせん切りにします。キャベツとたまねぎは大きめのくし形切りにします。じゃがいもは半分に切ります(大きいものは4等分に切ります)。にんじんは大きめの乱切りにします。エリンギは縦半分に切ります。②鍋に「**ミツカン** まで美味しいTM 焼あごだし鍋つゆストレート」と大根を入れ煮立ったら、鶏手羽元、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、エリンギを入れ、ふたをして弱火で15分煮込みます。③最後にキャベツとウインナーを加え、5分煮込みます。

アルモンデ鍋

レシピブック

家にあるもので作る

アルモンデ鍋のススメ

「今日は〇〇鍋にしよう」もいいけれど
家に“あるもので”作った「鍋」で
新たな美味しい食材の組み合わせを
発見するのも「鍋」の楽しさの魅力です。
美味しい鍋つゆさえあればどんな具材でも
仲良くさせる「アルモンデ鍋」。
さらに節約までできちゃう!
「アルモンデ鍋」が注目です!



家にアルモンデ!
キャベツ1/2個で作るおかず鍋

材料(4人分) キャベツ…1/2個、豚肉 薄切り…300g
「**家で美味しい™**とんこつしょうゆ鍋つゆストレート」…1袋

作り方 ①キャベツの芯を切り落とします。②鍋にキャベツを丸ごと、「**家で美味しい™**とんこつしょうゆ鍋つゆストレート」をよくふって入れ、火にかけます。煮立ったら豚肉を入れ、キャベツをひっくり返し火が通るまで煮込みます。
※キャベツは1/4個でも構いません。



家にアルモンデ!
まるごとほうれん草のおかず鍋

材料(4人分) ほうれんそう…1束、鶏もも肉…1枚
「**家で美味しい™**地鶏塩ちゃんこ鍋つゆストレート」…1袋

作り方 ①ほうれんそうを3等分に切ります。鶏肉は一口大に切ります。②鍋に「**家で美味しい™**地鶏塩ちゃんこ鍋つゆストレート」をよくふって入れ、火にかけます。煮立ったら、具材を入れ火が通るまで煮込みます。
※ほうれんそうは1/2束でも構いません。



冷凍食品活用!
シューマイのおかず鍋

材料(4人分) 白菜…1/4個、シューマイ(冷凍)…8個
「**家で美味しい™**寄せ鍋つゆストレート」…1袋

作り方 ①白菜を一口大に切ります。②鍋に「**家で美味しい™**寄せ鍋つゆストレート」をよくふって入れ、火にかけます。煮立ったら、白菜を入れ火が通るまで煮込みます。
③シューマイを入れ、やわらかくなったら火を止めます。



家にアルモンデ!
大根1/4本で作るおかず鍋

材料(4人分) 大根…1/4本、豚肉 薄切り…300g
「**家で美味しい™**濃厚みそ鍋つゆストレート」…1袋

作り方 ①大根を一口大に切り、下茹でします。②鍋に大根を入れ、「**家で美味しい™**濃厚みそ鍋つゆストレート」をよくふって入れ、火にかけます。煮立ったら豚肉を入れ、火が通るまで煮込みます。
※大根は1/2本でも構いません。



冷凍食品活用!
から揚げのおかず鍋

材料(4人分) 白菜…1/4個、鶏のから揚げ(冷凍)…8個
「**家で美味しい™**キムチ鍋つゆストレート」…1袋

作り方 ①白菜を一口大に切ります。②鍋に「**家で美味しい™**キムチ鍋つゆストレート」をよくふって入れ、火にかけます。煮立ったら、白菜を入れ火が通るまで煮込みます。③から揚げを入れ、やわらかくなったら火を止めます。

鍋のことならおまかせ

鍋なび



詳しくはこちら



ミツカンがお届けする「鍋なび」サイト。オススメの鍋料理や200を超える鍋レシピ、鍋にまつわる話題まで鍋のことなら何でもわかる情報を紹介しています。

レシピ動画や
ミツカン情報は
こちらをチェック!



Instagram
@mizkan_official



TikTok
@mizkan_official