グランプリ -Grand Prize-

素材まるごと活用部門

ブロッコリーの芯のチーズ餅

リメイク料理部門

冷ご飯救済!韓国風パリパリせんべい

準グランプリ -Second Prize-

素材まるごと活用部門

葉っぱも丸ごと!
くるくる長ねぎロール!

リメイク料理部門

つくりすぎてしまったポテサラでつくる
油あげピザ✨

ごみゼロくんのいちおし特別賞 -Special Prize-

素材まるごと活用部門

・使い終わった茶葉で
お茶漬け風混ぜ込みご飯
・野菜まるごとご飯

リメイク料理部門

・残ったそうめんで作る
もちもちチヂミ
・味噌汁まるごと冷やし担々麺

山形県栄養士会 作成レシピ

Special thanks

・生揚げでひと工夫「生揚げのピザ風」
・豆腐とキムチで美味しくアレンジ
「豆腐とキムチの温玉のせ」

2026

食品ロスの現状や一人ひとりができる取組等について情報を発信しています。

山形県ホームページ
(食品ロス削減ページ)

ごみゼロやまがた
推進BOOK(PDF)

高校生 環境にやさしい料理レシピコンテスト2026 in やまがた 人気レシピ集
発行: 山形県 環境エネルギー部 循環型社会推進課　TEL 023-630-2323
編集協力: 公益社団法人山形県栄養士会





高校生

環境にやさしい 料理レシピ コンテスト

2026 in やまがた





人気レシピ集

日本で生じる「食品ロス※1」は、1人1日当たりおにぎり約1個分(約102g)、
1年間で約461万トン※2、そのうち約半分の224万トンは作りすぎによる食べ残しや、
作る時の皮の剥きすぎなどによって家庭から出ています。

山形県の家庭からは、年間約2万トン※3の食品ロスが発生していると試算され、
県では令和12年度まで1.8万トンに削減することを目指しています。

※1 本来食べられるのに捨てられてしまう食品　※2 令和6年度農林水産省・環境省推計　※3 県試算(令和5年度)

このたび、家庭からのごみ減量につながる料理のレシピを募集する
「高校生 環境にやさしい料理レシピコンテスト」を開催し、
入賞レシピ8点と公益社団法人山形県栄養士会作成のレシピ2点を
人気レシピ集としてまとめました。ぜひご家庭で作ってみてください。

ごみゼロやまがた県民運動キャラクター「ごみゼロくん」



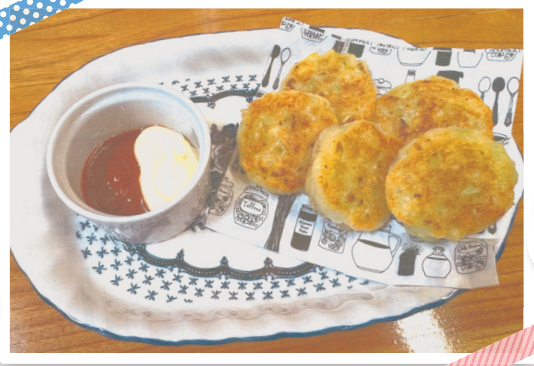




素材まるごと活用部門

グランプリ

Grand Prize



目安時間 25分

1人前 50円

ブロッコリーの芯のチーズ餅

山形学院高等学校　K.M 様

ごみ減量のポイント ››› ブロッコリーの芯は栄養もあって食べられるのに、食べずに捨ててしまう人もいるためもったいないと思い、美味しく食べられるようにした。

おいしく作るコツ ››› ブロッコリーを切ったらお湯でさっと火を通しておくと柔らかくなる。

材料【4人前】

- ブロッコリーの芯……2本
- 片栗粉……大さじ5
- ピザ用チーズ……75g
- コンソメ(顆粒)……小さじ1
- にんにくチューブ……1〜2cm
- ブラックペッパー……適量
- サラダ油……適量
- 水……適量
- オーロラソース……適量
  (ケチャップ、マヨネーズ)

作り方

1. ブロッコリーの芯をとる。
   皮を少し厚め(3mmくらい)に剥く。
2. ブロッコリーの芯を1㎝角の さいの目切りにする。
3. 沸騰したお湯に、切ったブロッコリーの芯を入れて
   2〜3分 中火にかける。
4. 茹でたらザルにあげ水分をきり、粗熱をとる。
5. ボウルに芯と片栗粉、チーズ、コンソメ、
   にんにくチューブ、ブラックペッパーを入れて混ぜる。
6. 様子を見ながら水を加え、全体がしっかりまとまるまで、
   手でよく混ぜ合わせる。
7. 八等分にして平な円形に整える。
8. フライパンに油を引き、中火で3〜5分程度、
   こんがりきつね色になるまで裏表焼く。
9. お好みでオーロラソースをつけて完成。

プロからのワンポイントアドバイス

チーズ餅を作るときには、米粉と片栗粉を混ぜると、冷めても口当たりが良くなります。
フライパンで焼く油は、オリーブ油やバターでも風味良く仕上がります。

リメイク料理部門

グランプリ

Grand Prize



目安時間 40分

1人前 75円

冷ご飯救済!韓国風パリパリせんべい

山形県立山形東高等学校　外山 凛乃 様

ごみ減量のポイント ››› いつも余っている、水分が少し抜けてしまった冷ご飯をもっとおいしくアレンジ。

おいしく作るコツ ››› ごま油を入れすぎない。また、米がパラパラになるまで調味料と混ぜる。

材料【2人前】

- 冷ご飯(今回ははえぬき)…約200g
- コチュジャン……小さじ1
- めんつゆ……大さじ2〜3
- ごま油……小さじ1
- 砂糖……ふたつまみ
- ごま……お好み

作り方

1. コチュジャン、めんつゆ、ごま油を半分の量、砂糖を
   ひとつまみボールに入れよく混ぜる。
2. 電子レンジで温めたご飯を5回に分けて、1とよく混ぜる。
   ※ご飯を3回ほど入れた後、残りの調味料を入れる。
3. 2ができたら、小さな円形に形成する(12〜15個ほど)。
   ※なるべく平らに作る。
4. お好みでごまをかけ、オーブン170℃で片面を
   12分ずつ焼く。
5. 200℃のトースターで10分程度焼いたら完成。
   (焼き色加減を見ながら、片面3分ぐらいを目安に焼く)。

プロからのワンポイントアドバイス

ご飯の粘りをいかすため、クッキングシートにまとめ、ラップに包んで押すと形が整います。
しょうゆ味の他にみそや甘みで味の工夫がしやすいレシピです。

素材まるごと活用部門

準グランプリ

Grand Prize



目安時間 15分

1人前 514円

葉っぱも丸ごと!くるくる長ねぎロール!

山形県立酒田光陵高等学校　佐藤 雫 様

ごみ減量のポイント 》》 捨てがちな長ねぎの青い葉っぱの部分も全て丸ごと使えます。

おいしく作るコツ 》》 あげ焼きの時はコロコロ転がしながら、全体に焼き色を付けるので、ライスペーパー同士がくっつかないように焼く。

材料【2人前】

- ライスペーパー....4枚(大判直径22cm)
- 長ねぎ.....2本
- 大葉(青じそ).....4枚
- 焼きのり(3つ切り).....4枚
- スライスチーズ.....4枚
- 生ハム(ハムでも).....8枚
- サラダ油.....大さじ3

作り方

<下ごしらえ>

1.スライスチーズ、大葉は縦半分に切る。

2.三つ切りの焼きのりを横に半分に切る。

3.長ねぎは青い部分も含め、ライスペーパーの直径よりも、少し短い長さに切る。

1.ライスペーパーをボウルにはった水でぬらし、少しやわらかくする。

2.やわらかくなったライスペーパーのいちばん手前に大葉、焼きのり、スライスチーズ、生ハム、長ねぎの順にのせ、手前から巻く。(端を折り込みながら包む。)

3.フライパンにサラダ油を引き、2を転がしながら中火で3分程度あげ焼きにする。

4.全体にこんがり焼き色がついたら完成!!

プロからのワンポイントアドバイス

ライスペーパーの扱いに注意です。揚げ焼きは、弱火でカリッと両面を焼くのがポイントです。
季節の野菜を利用して工夫できるメニューです。

リメイク料理部門

準グランプリ

Grand Prize



目安時間 7分

1人前 50円

つくりすぎてしまったポテサラでつくる油あげピザ✨

山形県立山形東高等学校　東海林 美羽 様

ごみ減量のポイント 》》 ポテトサラダをまんべんなく使う!

おいしく作るコツ 》》 チーズをたっぷりのせる!

材料【1人前】

- 油あげ.....2枚
- 余ったポテトサラダ...適量(大さじ4〜5)
- ピザ用チーズ.....ひとつかみ
- ケチャップ....大さじ1程度(お好みで)

作り方

1.油あげをキッチンペーパーで軽く押さえ、油抜きをしながら中央部分をへこませ、土台をつくる。

2.土台(油あげ)の表面にケチャップをぬる。ポテトサラダを平らになるようにのせ、ピザ用チーズをまんべんなくのせる。

3.アルミホイルにのせ、オーブントースター(200℃前後)で5〜7分焼いたら完成。

プロからのワンポイントアドバイス

油あげは、熱湯をかけて油抜きをすると、味と香りが良くなります。
油あげを一枚に広げてサラダを平らに広げ、調味料を工夫しても美味です。

素材まるごと活用部門

ごみゼロくんのいちおし特別賞

Special Prize



目安時間 17分

1人前 543円

使い終わった茶葉でお茶漬け風混ぜ込みご飯

山形学院高等学校　若狭 花梨 様

ごみ減量のポイント 》》 使い終わったら捨ててしまいがちな茶葉を食べて、茶葉の使い捨てを減らせるようにしたことです。

おいしく作るコツ 》》 熱湯を入れたら30秒ほど蒸す。

材料【1人前】

ご飯……200g
茶葉……小さじ2
桜えび……大さじ4
白ごま……大さじ3
大葉……1枚
塩……小さじ1/2
熱湯……適量

(トッピング用)

桜えび……小さじ1/2
白ごま……小さじ1/2

作り方

1. 大葉を粗みじん切りにする。
2. 炊き立てのご飯に使い終わった茶葉を入れて混ぜる。
3. しっかりとご飯が混ざったら白ごま、桜えび、塩を入れてしっかりと混ぜ合わせる。
4. お茶碗に混ぜ合わせたご飯の形を整えて盛る。
5. ご飯の上に桜えび、白ごま、刻んだ大葉をのせる。
6. 熱湯をご飯の3分の1くらいまで入れて完成。

プロからのワンポイントアドバイス

茶葉は、傷みやすいので早めに使い切るようにしましょう。柔らかいうちに調理したほうが食味も良くなります。熱々のだし汁で食材の香りを味わえます。

素材まるごと活用部門

ごみゼロくんのいちおし特別賞

Special Prize



目安時間 90分

1人前 170円

野菜まるごとご飯

新庄東高等学校　S.O 様

ごみ減量のポイント 》》 皮ごと使ってむだがないようにした。

おいしく作るコツ 》》 米はしっかり30分浸水させる。

材料【1人前】

米……1合
にんじん……1/4本
ごぼう……1/4本
しいたけ……1個
大根の葉……20g
油揚げ……1/2枚
しょうゆ……大さじ1
酒……小さじ2
みりん……小さじ2
和風だし……小さじ1/2
水……1合の目盛り

作り方

1. 米を洗い、30分ほど水に浸しておく。
2. にんじんは皮ごと細切り、ごぼうはよく洗ってささがきにする。
3. しいたけは薄切りにし、軸はみじん切りにする。
4. 大根の葉は1cm幅程度に切り、油揚げに熱湯をかけて油抜きをし、細切りにする。
5. 炊飯器に米、しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素を入れ、水を1合の目盛りまで加える。
6. 野菜と油揚げをのせ、普通に炊飯する。
7. 炊き上がったら全体を混ぜて完成。

プロからのワンポイントアドバイス

季節の野菜やきのこ等によって、食物繊維たっぷりで、歯ざわりの良い風味を楽しめます。たんぱく質として、鶏肉や魚類を加えても味の良い炊き込みご飯です。

リメイク料理部門

ごみゼロくんのいちおし特別賞

Special Prize



目安時間 10分

1人前 120円

残ったそうめんで作るもちもちチヂミ

山形県立山形北高等学校　原田 希望 様

ごみ減量のポイント 》》 残ったそうめんだけではなく残った薬味も全て食べることができること。

おいしく作るコツ 》》 チーズを多めにかけ、じっくりカリカリに焼くこと。

材料【3人前】

残ったそうめん……約1人前
残った薬味(ねぎ、しそ、梅干しなど)……適量
シュレッドチーズ……適量
※スライスチーズでも可
片栗粉……大さじ1
オリーブオイル……大さじ1

作り方

1. ボウルに残ったそうめん、薬味を入れ混ぜる。
   ※梅干しは叩いておく。
2. 1に片栗粉を混ぜる。
3. フライパンにオリーブオイルを引き、中火で熱する。
4. 2を入れ へらで潰しながら丸く形を整え、
   様子を見ながら10分程度、弱火でじっくり焼く。
5. 下がカリカリになったらチーズを上にかけてひっくり返す。
6. へらで潰しながら焼き、チーズがカリカリになったら完成。

プロからのワンポイントアドバイス

ゆでたそうめんを薬味とよく混ぜることで、もっちり感が出て形を整え易くなります。
食材や調味料で味の変化を楽しめる1品になっています。

リメイク料理部門

ごみゼロくんのいちおし特別賞

Special Prize



目安時間 50分

1人前 600円

味噌汁まるごと冷やし担々麺

山形県立山辺高等学校　滝口 七花 様

ごみ減量のポイント 》》 なるべく食べられないところが少ない食材を使いました。

おいしく作るコツ 》》 すりごまをたくさん入れてスープをしっかり冷やす。

材料【1人前】

中華めん……1玉
豚ひき肉……50g
きゅうり……1/3本
卵……1個
無調整豆乳……50ml
すりごま……大さじ2.5
鶏がらスープの素……小さじ1
しょうゆ……小さじ1
お酢……小さじ1
ラー油……お好み
ごま油……小さじ1
豆板醤……3cm
甜面醤(テンメンジャン)……5cm
塩こしょう……少々

作り方

1. きゅうりを細切りにする。
2. 余った味噌汁に豆乳、すりごま、鶏がらスープの素、醤油、お酢、ラー油を入れ、中火で2分程度温めたら冷やす。
3. 豚ひき肉を強火で2分程度ごま油で炒めて、豆板醤、甜面醤、しょうゆ、塩こしょうで味付ける。
4. 沸騰したお湯に卵を入れ、8分ゆでたら、冷やして殻をむく。
5. 中華めんを規定時間ゆで、冷水で冷やして盛り付けて完成。

プロからのワンポイントアドバイス

みそと豆乳のコクが出て風味豊かな担々麺です。季節の食材に合わせて、熱々スープで
ごまの香りを効かせても、美味しい麺料理になります。

エコレシピ

山形県栄養士会作成レシピ

Special thanks



生揚げでひと工夫「生揚げのピザ風」

ポイント ››› チーズとかつお節で簡単に栄養アップ!

栄養価【1人分】

エネルギー.....106kcal
たんぱく質.....7.5g
脂質.....7.8g
炭水化物.....1.1g
食塩相当量.....0.6g

材料【1人前】

生揚げ.....50g
かつお節.....0.5g
小ねぎ.....5g
しょうゆ.....2g
とろけるチーズ.....10g

作り方

1. 生揚げは、厚みを半分に切って、ペーパータオルでくるんで、軽く重しをして水気を切る。
2. 小ねぎは細かく切る。
3. 生揚げの上にチーズをのせ、オーブントースターで少し焦げ目がつくまで焼く。
※生揚げは熱湯を通してから1のように水気を取るとよい。
4. 器に盛りつけて、小ねぎ、かつお節、しょうゆでいただく。



エコレシピ

山形県栄養士会作成レシピ

Special thanks



豆腐とキムチで美味しくアレンジ「豆腐とキムチの温玉のせ」

ポイント ››› 冷蔵庫に有る食材で、主菜として栄養バランスよくアレンジ!

栄養価【1人分】

エネルギー.....183kcal
たんぱく質.....14.8g
脂質.....11.1g
炭水化物.....5.7g
食塩相当量.....1.1g

材料【1人前】

豆腐.....100g
味付きめかぶ.....15g
小ねぎ.....3g
白いりごま.....3g
温泉卵.....50g
キムチ.....30g
大葉.....2枚

作り方

1. 器に大葉1枚を敷き、四つ切りにした豆腐を盛り付け、キムチと味付きめかぶをかける。
(木綿豆腐でも絹ごし豆腐でも良い。)
2. その上に半分にした温泉卵をのせる。
小ねぎは細かく切る。
3. 小ねぎと千切りにした大葉(1枚分)を上に散らし、ごまを振りかけて出来上がり。

