

今日から 誰でもできる！ 食品ロス削減

食品ロス削減のために、わたしたち一人ひとりが今すぐできることがあります。

家庭では

家庭で発生する食品ロスは、大きく **3** つに分類されます

1. 食べ残し…食卓にのぼった食品で、食べ切れずに廃棄されたもの
2. 直接廃棄…賞味期限切れ等により使用・提供されず、手つかずのまま廃棄されたもの
3. 過剰除去…厚くむき過ぎた野菜の皮など、不可食部分を除去する際に過剰に除去された可食部分

01 買い過ぎない

買いすぎて、捨ててしまっていないですか？

02 作り過ぎない

たくさん作りすぎて、余っていませんか？

03 食べ残さない

必要以上に取りすぎて、食べ残していませんか？

外食では

さんまる・いちまる

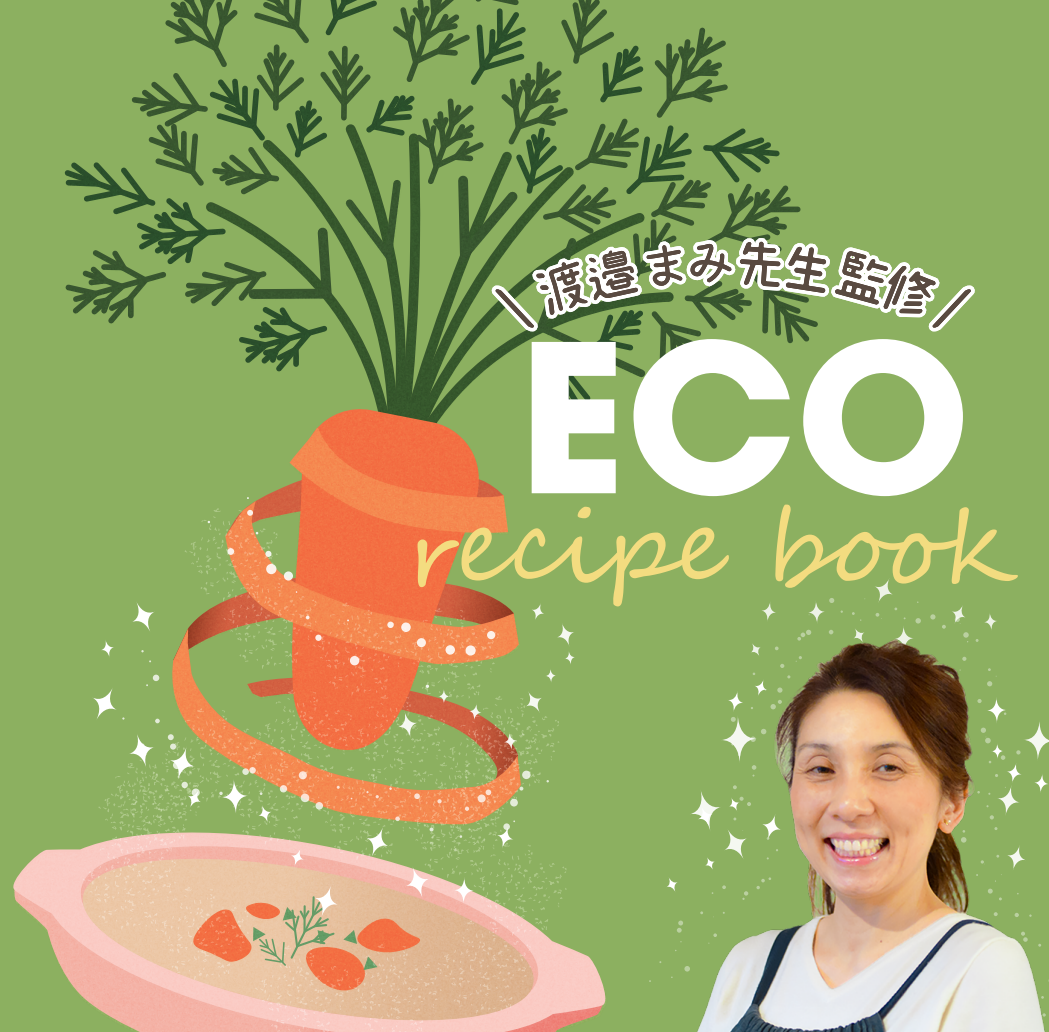
食品ロス削減運動 **30・10** 運動にご協力を！

乾杯後 **30** 分間とお開き前 **10** 分間は、自席で料理を楽しみましょう。

熊本市では

「もったいない！ **食べ残し^{ゼロ}運動**」実施中！

「食べ残しゼロ」に向けての取り組みを行っている店舗を、熊本市ホームページで公開しています。



渡邊まみ先生監修／

ECO recipe book

その食材、捨ててしまっていないですか？

かんたん エコレシピブック

“カンタン料理で今すぐできる！
エコで美味しい料理を一緒に作りましょう！”

監修 渡邊 まみ先生

「テレビタ」でおなじみの食育料理研究家。
栄養士、アスリートフードマイスター、フードコーディネーターなど、多岐にわたって活躍中！



野菜くずを煮込むだけ お手軽＆エコな野菜だし

このレシピで使う
エコな食材はこちら！



材料

- ・野菜くず 200g
- ・水 1ℓ
- ・純米酒 小さじ1



作り方

1. 鍋に水と野菜くずを入れて、中火で加熱
2. 沸騰したら弱火で30～40分コトコト煮る
3. 野菜くずを取り出したら、ベジブロスの完成

Mami's comment

野菜の栄養が詰まった栄養満点のベジブロス。スープやカレーなど
いろんな料理で水の代わりに活用できます。離乳食にも◎。
とり出した野菜くずは、他のエコレシピに使えます！



ベジブロス

朝食、おやつにぴったり 野菜くずが大変身

このレシピで使う
エコな食材はこちら！



材料

- ・玉ねぎ、人参の皮、ブロッコリーの芯などの野菜 50g
- ・ホットケーキミックス 200g
- ・カレーパウダー 大さじ1～2
- ・卵 1つ
- ・豆乳 1/2カップ
- ・菜種油 1/2カップ
- ・塩 小さじ1/4
- ・ブラックペッパー 少々



作り方

1. 野菜をみじん切りにして炒める
2. ボールに卵、菜種油、豆乳を入れて混ぜ合わせる
3. 2にふるったホットケーキミックスとカレーパウダーを入れて、1の炒めた野菜を入れる
4. 3をマフィンカップに入れて、180℃に予熱したオーブンで15～20分焼く

Mami's comment

カレー風味なので、野菜が苦手な子どもでもいろんな野菜を食べられます！焼く前にお好みでチーズをかけると、さらにおいしさUP！



お野菜たっぷりヘルシーカレーマフィン

余ったご飯と野菜が ボリューム満点の一品に

このレシピで使う
エコな食材はこちら！



材料

- ・ご飯(白米でも玄米でも可) 150g
- ・卵 1個
- ・キャベツ 2枚分
- ・冷蔵庫に余った野菜 50g
- ・蓮根(皮ごと) 50g



作り方

1. 野菜をすべてみじん切りにする
2. 材料を全部ボールに入れて混ぜる
3. 熱したフライパンに1を流し入れ、中火で5分、裏返してさらに5分焼く
4. お好みでソース、マヨネーズ、柚子胡椒などをかけて、お召し上がりください

Mami's comment

短い時間で作れる+ご飯も野菜も食べられる=子どもも大喜び！2のときに
お好みで紅ショウガを入れると、本物のお好み焼きのようになります。



大根の皮まで 美味しく食べられる一品

このレシピで使う
エコな食材はこちら！



材料

- ・大根の皮 150g
- ・ごま油 小さじ1
- ・醤油 大さじ2
- ・キビ砂糖 大さじ2
- ・純米酒 大さじ2
- ・いりごま 大さじ2
- ・クミンパウダー(お好みで) 少々



作り方

1. 大根の皮を短冊切りにする
2. 熱したフライパンにごま油を入れ、大根の皮を炒め、調味料で味付けをする
3. 最後にいりごまをかける

Mami's comment

大根の皮は栄養が一番たまったところ。栄養を余すところなく食べることができます。クミンが苦手な方は抜いてもOK。甘辛い定番のきんぴらができます。



野菜の芯が グラタンソースに大変身

このレシピで使う
エコな食材はこちら！



材料

- ・里芋 3個
- ・玉ねぎ 1個
- ・白菜の芯、ブロッコリーの芯など
白い野菜 100g
- ・ブロッコリー、かぼちゃなど
お好みの野菜(彩り用) 適量
- ・マカロニ 100g
- ・生クリーム 1カップ
- ・豆乳 1カップ
- ・バター 50g
- ・玄米粉 大さじ3
- ・塩 小さじ1



白野菜ソースのヘルシーグラタン

作り方

1. 鍋に里芋、玉ねぎ、白い野菜を入れ、ひたひたの水でゆでる
2. 1が柔らかくなったら、ミキサーにかける
3. 彩り用の野菜は一口大に切ってゆでておく
4. 鍋に2と残りの材料を入れて、混ぜながら、マカロニが柔らかくなるまで煮込む(約20分)
5. グラタン皿に4と彩り用の野菜を乗せ、チーズをかける
6. 200℃に予熱したオーブンで10分焼く

Mami's comment

カロリーが高そうに見えるグラタンも、野菜をたっぷり使ったソースでヘルシーに食べられます！



使い終わったほうじ茶の 茶葉が甘〜く変身

このレシピで使う
エコな食材はこちら！



材料

- リンゴ煮
- ・リンゴ(皮ごと) 1/2個
- ・キビ砂糖 大さじ2
- A [・シナモンパウダー 少々
- ・レモン汁 小さじ1
- スコーン
- ・リンゴ煮 80g
- ・使い終わったほうじ茶の
ティーバック 1個
- ・小麦粉 150g
- ・キビ砂糖 大さじ2
- ・ベーキングパウダー 小さじ1/2
- ・豆乳 大さじ4
- ・菜種油 大さじ3
- ・りんご酢 小さじ1



作り方

1. リンゴを皮ごと角切りにする
2. 鍋に1とA(キビ砂糖、シナモンパウダー、レモン汁)を入れて弱火で10分煮込む
3. ボールに小麦粉、キビ砂糖、ベーキングパウダーを入れてかき混ぜる
4. 菜種油、豆乳を入れてさっくり混ぜ、ティーバックから取り出したほうじ茶の茶葉を加える
5. 生地が固まってきたら、折りたたむように重ねて、20cm×10cm程度に伸ばして8～10等分にする
6. 180℃に予熱したオーブンに入れて15～20分焼く

Mami's comment

「リンゴが赤くなると医者が青くなる」と言われているほど、体に良いとされるリンゴを栄養価の高い皮も一緒に使います。使い終わったティーバックもおいしく変身できますよ♪

