

おいしく食べきって、食品ロスを減らそう!

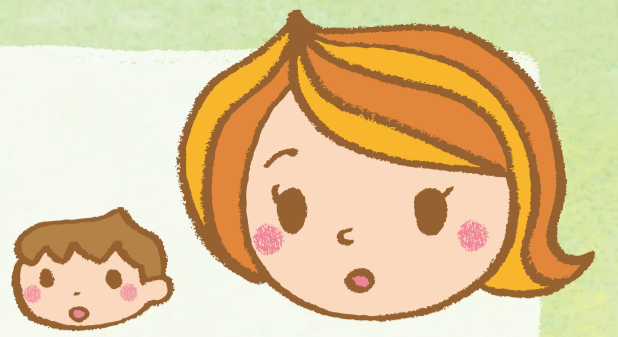
しまね流

食べきり レシピ

2019年度

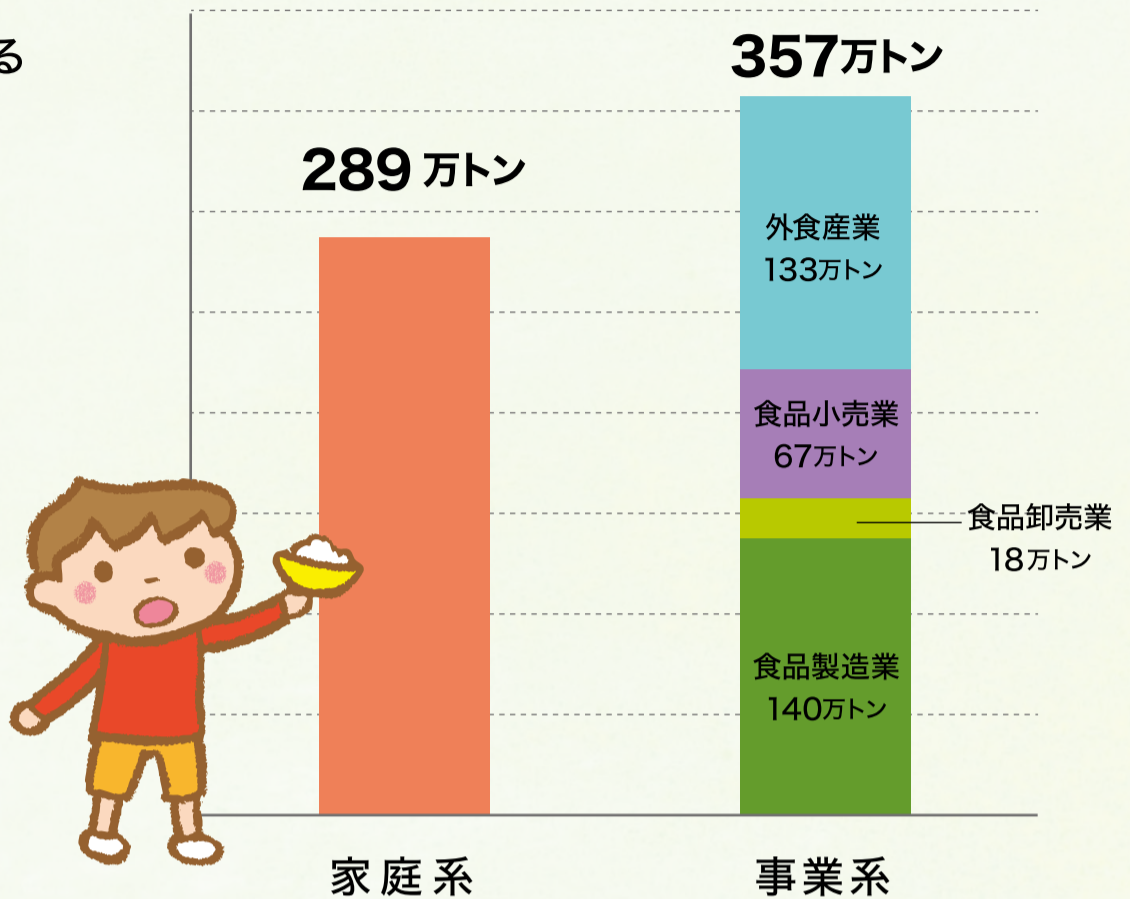
カレンダー

食品ロスって？



まだ食べられるのに捨てられている食べ物を「食品ロス」と言います。日本ではこの「食品ロス」が年間646万トンにも上り、

日本人1人ひとりが毎日お茶碗1杯分の食べ物を捨てている計算になると言われています。



食べきる工夫をしよう!

食べ残しなどを減らすために、料理は食べられる量だけつくるようにしましょう。食べきれずに残ってしまった場合は冷蔵庫に保存し、早めに食べましょう。

また、中途半端に残ったら別の料理に活用するなど、食べきる工夫をしてみましょう。

今回は、島根県連合婦人会の皆様からいただいたアイデアをもとにした

「食べきりレシピ」を紹介しますので、ぜひ参考にしてみてください。



他にもあります! 食に関するエコな知恵

おすそわけ

作りすぎたときはおすそわけ! ご近所の仲も深まります。



マイカップ・マイボトル

使い捨てのコップ・ボトルの代わりにどこでも携帯できるお気に入りの!



リユース食器

イベントなどで使う食器は、繰り返し使えるリユース食器にしましょう!





「残ったポテトサラダ」が「グラタン」に変身☆



残ってしまったポテトサラダにチーズをかけて、オーブンで焼けば、おいしい「グラタン」のできあがり!!

材料

- 残ったポテトサラダ
- とろけるチーズ
- パン粉(お好みで)

作り方

- 1 耐熱皿に残ったポテトサラダを乗せ、とろけるチーズをかける。(お好みでパン粉もかける。)
- 2 オーブン(オーブントースター)で、軽く焦げ目がつくまで焼く。



4 April

5 May

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		1 クールピズ スタート	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

「手前から買う」も立派な貢献：あなたのひとつの行動で食品ロスを未然に防ぐことができます。



「残ったそうめん」が「春巻」に変身♪

夏に人気のそうめんも、残ってしまうことが多いメニューです。昼食で残ったときは「生春巻」、夕食で残ったときは次の日に「揚げ春巻」の具にしてみても？

材料

- 残ったそうめん
- 残った具材(錦糸卵、ハムなど)
- ライスペーパー又は春巻の皮

作り方

①(生春巻)

- ① ライスペーパーを軽く水に浸す。
- ② ライスペーパーの上にそうめん、具材を置き、巻く。

②(揚げ春巻)

- ① 小麦粉大さじ1に水大さじ1/2を加えて練っておく(糊の役割)。
- ② 春巻の皮を角が手前にくるように広げ、そうめんと具材を細長ののせ、手前からひと巻きして左右を折る。さらにひと巻きして皮の縁に①を塗ってとめる。
- ③ 油(170℃)で揚げる。



6 June 環境月間

7 July 熱中症予防強化月間

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
					1	2
3	4	5 <small>環境の日</small>	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

「食べきる」ことで地球に手助け：食品ロス削減が、廃棄コストや温室効果ガスの削減につながります。



「残ったカレー」が「コロッケ」に変身!

みんなが大好きなカレーですが、どうしてもお鍋に残ってしまうことがありますよね。そんなときには、ご飯とチーズと混ぜて、コロッケにすれば、メインディッシュに大変身!

材料

- 残ったカレー ● ご飯
- とろけるチーズ ● 小麦粉
- 卵 ● パン粉 ● 油

作り方

- ① カレー、ご飯、とろけるチーズを軽く混ぜる。
- ② ①を適量取り、小判型やたわら型などに形を整える。
- ③ 小麦粉をまぶし、とき卵に通し、パン粉をつける。
- ④ 油(180℃)で揚げる。

★残ったミートソースでもできます。



8 August

9 September

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			1 水の日	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 /30	24	25	26	27	28	29

買い方でも食品ロスを削減できます：「賞味期限」はおいしく食べられる期限で、「消費期限」は安全に食べられる期限です。どちらも開封後は、早めにいただきましょう。



「残ったひき肉とらっきょう漬」
が「餃子」に変身!

「ひき肉」と「らっきょう漬」って、冷蔵庫に残ってしまふこと多くないですか?この2つをチーズで仲良くつないで、餃子の皮に包めば、新食感の餃子のできあがり!

材料

- 残ったひき肉
- 残ったらっきょう漬 ● 餃子の皮
- とろけるチーズ ● 油

作り方

- ① ひき肉を軽く塩こしょうして炒め、冷ます。
- ② らっきょう漬を粗みじんに切る。
- ③ ①、②を合わせる。
- ④ ③ととろけるチーズを餃子の皮で巻く。
- ⑤ ④をフライパンで焼くと焼き餃子、油で揚げると揚げ餃子。



10 3R推進月間
october

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

11 エコドライブ推進月間
November

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
				1 ウォームビズ スタート	2	3
4	5	6	7	8 宍道湖・中海 ラムサール条約 登録	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



「残った赤貝」が「混ぜご飯」に、 「野菜の皮」が「きんぴら」に変身♡

お正月のおせちで作った赤貝の煮物も残ってしまうことがありますよね。赤貝をあったかご飯に混ぜれば、おいしい混ぜご飯のできあがり。また、紅白なますを作ったときに出る大根、にんじんの皮も捨てないで！おいしいきんぴらの材料になりますよ！今回は、ブロッコリーの茎と一緒に炒めてみました。

材料

- (混ぜご飯) ● 残った赤貝の煮物 ● ご飯
- (きんぴら) ● 大根の皮、にんじんの皮、ブロッコリーの茎など ● 油 ● 醤油、みりんなど (味付けはお好みの調味料で)

作り方

- (混ぜご飯) ① 赤貝の実を取り出す。
② 温かいご飯に①を混ぜる。
- (きんぴら) ① 野菜の皮、茎を同じくらいの長さに切る。
② 油で炒め、醤油、みりんなどお好みの調味料で味付ける。



★こんな工夫も 大根やカブの茎の根元を水につけて育てた葉を「青味」にしてみてもは。➡

12 December

地球温暖化防止月間
大気汚染防止推進月間

1 January

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

宴会では「30・10 (さんまる いちまる) 運動」を！：宴会の時は、「乾杯後 30 分間」と「お開き前 10 分間」は自分の席で料理を楽しみ、食べ残しを削減しましょう。



「残ったおでん」が「茶碗蒸し」に変身♪

冬はやっぱり「おでん」ですよね。でも、ちょっと作りすぎてしまうことも多いメニューです。そして、残った「おだし」も何かに使えないかな？って思ったことはありませんか？今回は、茶碗蒸しに大変身します。

材料

- 残ったおでん(だしも)
- 卵
- (あれば)緑の野菜、かまぼこ

作り方

- ① 残ったおでんの具を適当な大きさに切る。
 - ② 溶き卵とおでんのだしを合わせる(「卵1:だし3」の割合)。
 - ③ 器に①を入れ、②を注ぎ、蒸す。
- ※あれば、緑の野菜、かまぼこなども入れるときれいです。



2 February

省エネ月間

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
					1	2 世界湿地の日
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

3 March

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 /30	24 /31	25	26	27	28	29

なくそう食品ロス！：賞味期限が近いものから食べることが、食品ロスを未然に防ぎます。

おいしく食べきって、食品ロスを減らそう!

しまね流

食べきり
レシピ

2019年度

カレンダー