

あなたの食品ロス度をチェックしよう!

- 安いからとまとめて買ったけど、食べ切れなくて捨ててしまった。
- うっかり家にある食べ物と同じ食べ物を買ってしまった。
- とりあえず買っておこうと買ったけれど、冷蔵庫の奥に隠れ、気づいたときには使えない状態だった。
- 使いかけの野菜をむき出しで冷蔵庫に入れていたら、乾燥して使えなくなった。
- いつ買ったのか分からない物が冷蔵庫に入っている。
- 贈答品でもらった食べ物が好みでなかったの、放っておいた。
- レシピを知らないの、食材を調理できず、放っておいた。
- ついついたくさん作りすぎてしまい、余ってしまった。
- 家で夕飯を食べると思っていた家族が、外で夕飯を済ませてきたので、料理が余ってしまった。
- 初めて行くレストランで、注文しすぎたため、食べ切れなかった。
- 宴会時、食べることも話に夢中で、料理をたくさん残してしまった。

チェックできましたか?

が多いほど「食品ロス度」が高い傾向といえます!

10個以上:「もう少し無駄をなくそう」から始めてみませんか?

5~9個:食品ロスを意識されていますが、「もう一歩!」

4個以下:これからは「食品ロスゼロ」を目指して頑張ってください!

めくってみてください!!

食品ロスを減らすために私たちに出来ることは?

Let's! エコクッキング

大根の皮 de きんぴら 《by 西本淑子さん》

材料 (2~3人分)
■タレ■
 しょうゆ 大さじ1
 みりん 大さじ1
 料理酒 大さじ1
 大根の皮……………1/2本分
 大根の葉……………少々
 人参……………1/3本
 牛バラ肉……………100g
 ごま油……………大さじ2
 七味唐辛子……………適量(お好み量)



作り方
 ①5cmぐらいの長さの大根の皮を2mm幅の千切りに、大根の葉は1cm幅に切る。人参は5cmの長さに千切りする。
 ②タレは合わせておく。
 ③フライパンを熱してごま油の半量を入れ、牛バラ肉を炒め、色が変わったら器に取り出しておく。
 ④③のフライパンに残りのごま油を入れて、大根の皮の千切りと人参を、しんなりするまで炒める。
 ⑤大根の葉を入れて30秒ほど炒めたら③の牛バラ肉を戻し入れ、②のタレを回しかける。
 ⑥1分ほど炒めたら火を止め、器に盛る。お好みで七味唐辛子をふる。

※料理レシピサイトクックパッド「消費者庁のキッチン」より



食品を無駄にしないレシピがたくさん掲載されています。参考にして、エコクッキングしてみましょう!

パンの耳 de 簡単ピザ 《by 松本佳奈さん》



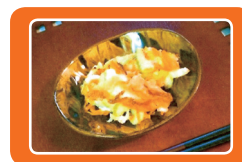
材料 (2人分)
 パンの耳……………パン4枚分
 ケチャップ……………大さじ2強
 ピーマン……………1個
 ベーコン……………20g
 ピザ用ミックスチーズ……………30g

作り方
 ①アルミホイルに、パンの耳を敷き詰める。
 ②①にケチャップ・千切りにしたピーマン・一口大に切ったベーコン・ピザ用ミックスチーズをのせる。
 ③180度のオーブンで、約8分焼く。



味噌汁の残り de すっきりかき揚げ 《山形県で考案していただいたレシピ》

材料 (1人分)
 人参……………5cm
 セロリ……………10cm
 味噌汁(残り物)……………適量
 小麦粉……………適量
 片栗粉……………適量
 揚げ油……………適量



作り方
 ①人参を5mm幅の細い棒状に切る。セロリは斜めに薄くスライスする。
 ②味噌汁は、具を取り出す。具が大きい場合は、細かく刻む。
 ③ボウル等に、①の野菜を入れ、小麦粉と片栗粉を同量をまぶす。味噌汁と②を入れ、粉っぽさが残る程度に溶き混ぜる。
 ④フライパンに、揚げ油を熱し、③のタネをスプーンですくい、静かに流し入れる。
 ⑤きつね色になるぐらいまで両面を2~3分ずつ揚げ焼きする。



発行 茨木市産業環境部資源循環課

茨木市駅前三丁目8番13号/電話:072-620-1814



環境にやさしい植物性大豆油インキを使用しています。



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



もったいない!!
食品ロス

日本人は、毎日お茶碗1杯分の食べ物を捨てている。

「食品ロス」ってなに?

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といい、日本では年間約646万トン*も発生しており、これは世界の食料援助量(年間約320万トン*)の約2倍です。

食品ロスの発生量を日本人1人あたりで計算すると、毎日お茶碗1杯分(139g*)の食べ物が捨てられていることになります。

*農林水産省「食品ロスの削減に向けて(平成30年4月)」より

