

## 食材を捨てない —工夫レシピで 笑顔も味も倍増!

### 消費者の方からは

食品ロスは無駄とわかっていますが……

献立を考えていても、家族の予定があわないと買った食材を使い切るのが難しい。

野菜の茎など手間のかかる部位は、つい捨ててしまう。

家族の食べ残しや用意しても食べない食事が無駄になってしまう。

残った料理を冷蔵庫に入れてしまい、結局食べずに無駄にしてしまう。



### 国の方針

余った食材を活用した「一汁一菜」なども含め、家にある食材を計画的に使い切るほか、食材の食べられる部分ではできる限り無駄にしないようにする。食卓に上げる食事は食べられる量とし、食べ残しを減らすとともに、食べきれなかったものについてリメイク等の工夫をする。

### SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



### 食品ロス削減のために

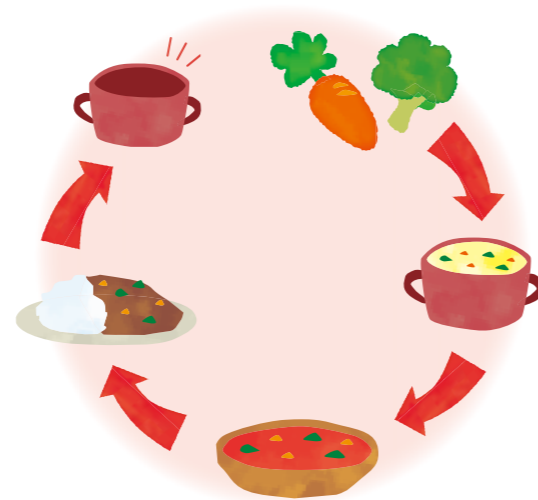
#### 刻んで無駄なく使用、 時短と食品ロス削減を実現!

野菜などは、あらかじめ刻んで保存しています。例えば、ブロッコリーは茎と房に分け、それぞれ食べやすい大きさに刻んで冷凍保存しておきます。作る時に必要な量を取って入れれば良いので、調理の時短にもなります。



#### 同じ食材で複数メニュー、 節約を実現!

同じ食材を使って違う味の料理を作り、食材を食べきるようにしています。週末には残っている食材をスープや煮込み料理に入れて、食べきってしまいます。最初にコンソメ味のスープをまとめて作り、翌日トマトを加えてトマト味のスープ、最後はカレーにして食べるなど、日替わりで楽しんでいます。



#### ワンプレート提供で家事負担 軽減と食品ロス削減を実現!

家族に食事を出すときに、ワンプレートで提供しています。一人分の量がはっきりするので、食べ残しが出ません。大皿盛りから取り分けるよりも、栄養のバランスもチェックしやすく、後片付けの洗い物も楽ちんです。温かいものと冷たいものを一緒にしないように気をつけています。



#### 残った料理は冷凍保存して 節約を実現!

食事で残った料理は、冷蔵庫ではなく、すぐに冷凍庫に入れて保存しています。冷蔵庫に入れたまま忘れてしまうと無駄になってしまいますが、冷凍庫で保存することで長期保存ができます。料理を無駄にすることも少なくなり、節約に役立っています。



### 調理器具を活用して 「時短」を実現

電子レンジを活用して調理時間を短縮しつつ、不足しがちな野菜を効率よく献立に取り入れましょう。

電子レンジは食品そのものの水分が発熱する加熱方法のため、短時間で火が通ります。ただし、食品の種類や形などによって加熱が不均一になりやすいので、加熱時間の途中で、上下を返したり、全体を混ぜるなどして、温度が均一になるようにするのが電子レンジ調理のコツです。



◀なすとかぶのごまみそ和え



レンチンポテサラ▶



**IG** 女子栄養大学短期大学部

レシピ考案

調理学研究室 豊満美峰子教授 児玉ひろみ専任講師

### 専門家からのメッセージ

同じ食材でも、味の濃淡や食感を変えることで、「すぐに食べる」、「冷めても美味しい」、「弁当のおかずにもなる」と工夫ができます。

鍋物やスープの場合はトータルで時短となります。