



◎ほっとするね 緑の府中

府中市

残さず使おう Vol.2 エコレシピのすゝめ

普段なら捨ててしまいがちな食材を活用したレシピを専門に取り扱う「エコレシピのすゝめ」の第二段！裏面では食品ロスについての知識や減量のためにできることを紹介しています。

食材を使いきることも立派なごみ減量の取組みですので、皆様のご家庭でぜひお試しください。

発行日 平成28年10月6日
問合せ ごみ減量推進課3R推進係
連絡先 042-335-4437

今回のレシピ提供は
幸町在住の山田孝子さん、
片町在住の小原朋子さんです！

フォッコリーの芯のベーコン巻き

約160g減量！！



★材料★

フォッコリーの芯 1本分
(約160g)
ベーコン 3枚
スライスチーズ 1枚
つまようじ 6本
塩 適量
コショウ 適量
マヨネーズ 適量
七味 適量

★ひとことコメント★

「ゆでたてのフォッコリーの芯はホクホクして甘〜い♪お弁当にも便利で、子どもも大好きなレシピです！」

★つくりかた★

- ① フォッコリーの芯を約1cmの厚さで食べやすい大きさに切る。
- ② ①を塩を入れたお湯に入れ、約10分ゆでる。
- ③ ゆで上がったら、あら熱をとる。
- ④ 1/6に切ったスライスチーズをフォッコリーの芯ではさみ、ベーコンを巻く。
- ⑤ ④をフライパンで焦げ目がつくまで焼く。
(お好みでコショウをふってください)。

※残ったフォッコリーの芯もマヨネーズと一緒に！
お好みで七味をかけてください！！

★ひとことコメント★

ほのかな甘味とセロリの香りが爽やかなサラダです！！

★材料★

セロリの葉っぱ 1本分(約30g)
鶏胸肉 1枚(約230g)
粒マスタード 小さじ1
ハチミツ 小さじ1
塩 ひとつまみ

★つくりかた★

- ① 鶏肉をゆでる。
- ② セロリの葉を食べやすい大きさに切る。
- ③ ①を、フォークなどでほぐす。
- ④ ②と③をボールにいれ、粒マスタード、ハチミツ、塩を加えて味を調える。



約30g減量！！

セロリと鶏肉のハニーマスタードサラダ



すぐに実践！食品ロスを減らすためにできること

買う時

○買い物に行く前に

・冷蔵庫の中身をチェック、メモを取ったり携帯電話やスマホで撮影しておくことで、うっかり同じものを買わずにすみます

○必要な分だけ

・安売りしているからといって大量に買ってしまうのは食品ロスの原因！

作る時

○食べ切れる分だけ

・食べ切れなかった場合には他の料理にアレンジするなど工夫をしてみよう

○上手に食べ切る

・冷蔵庫に残った食材をまとめて調理できるレシピをレパートリーに入れておくことで、定期的に食材を使い切ろう



賞味期限と消費期限の違い

消費期限：決められた方法で保存した場合において、食べても安全な期限のこと。過ぎたら食べないようにしましょう。

賞味期限：決められた方法で保存した場合において、おいしく食べられる期限のこと。過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではないので、見た目やにおいなどをチェックして、食べられるか判断しましょう。



買ってからすぐに使い切ってしまうのに、つつい奥から期限の長い商品を取っていませんか？

すぐに使い切れるのであれば、期限の近いものを買うことでお店から出る製品廃棄が減ります。これも立派な食品ロス減量への取り組みです！

◆あなたのエコレシピを募集しています!!◆

市では、市民の皆様がご自宅で料理されるエコなレシピを募集しています。応募されたレシピは、ホームページや「エコレシピのすゝめ」などに掲載いたします。また、料理以外にもごみが発生しにくい野菜の切り方のような食材の調理法なども募集しています。詳しくは、ごみ減量推進課3R推進係までお問合せください。

必須事項をご記載のうえ、下記の宛先まで郵送、提出及びメールでご応募ください。

★必須事項：氏名・住所・電話番号・料理名・レシピ（材料・手順を記したもの）・料理の写真・一言コメント

※応募レシピは、オリジナルのものとしします。

※より分かりやすくレシピを説明するため、行程写真もいただけると幸いです。

※宛先・提出先：〒183-8703 府中市宮西町2丁目24番地
市役所6階 府中市生活環境部ごみ減量推進課

※メールアドレス：risaikuru01@city.fuchu.tokyo.jp

スマートフォンをご利用の方は
こちらからもアクセスできます。→

