



◎ほっとするね 緑の府中

府中市

残さず使おう

Vol.4

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」。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29年11月8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
片町在住の小原朋子さん
です!



しいたけの軸のフライ



約50g減量!!

★ひとことコメント★

とっても簡単にできます!
食感がふわふわで
美味しいです♪

★材料★

しいたけの軸	2パック分
小麦粉	適量
塩	少々
コショウ	少々
油	適量

★つくりかた★

- ① しいたけの軸に塩・コショウをふる
- ② 小麦粉をふり、箸などでかき混ぜてまんべなくまぶす
- ③ 適量の油でこんがり揚げてできあがり



おいしく食べきろう ~宴会編~

知っていますか？

30・10運動

宴会で出る食べ残しの量は、ランチや定食と比べると、なんと**5倍!**（平成21年度農林水産省「食品ロス統計」）

最初の「**30分**」と最後の「**10分**」を上手に使っておいしく、楽しく食べきりましょう。

乾杯後
30分

出来立てで最もおいしい状態の料理を楽しみましょう。

楽しみ
タイム

みんなで親睦を深めます。会話を楽しみながらも、料理のことは忘れずに。

ラスト
10分

自席に戻ってもう一度料理を楽しむ時間。余りそうなテーブルがあったらみんなでシェア♪

幹事さんは、参加人数や好みをチェックしてお店やメニューを選びましょう。直前に食べきりの声掛けも忘れずに！



持ち帰りOKの場合は、食中毒のリスクや衛生面に注意して、すぐに食べきろう

◆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、料理以外で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、行程写真もいただくと幸いです。

※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。→

