

エコレシピでごみ削減

● 丸ごと使う！ブロッコリーのかき揚げ ●



◆ 材料 2人分

ブロッコリー	1/3株 (100g)	★薄力粉	大さじ4
コーン缶	60g	★ベーキング パウダー	小さじ2
カニカマ	1本	★溶き卵	大さじ1
片栗粉	小さじ4	★水	50cc
揚げ油	適量	★ごま油	小さじ1/2

◆ 作り方

1. ブロッコリーは茎の葉だけ取り、一口サイズに小さく切る。
2. コーン、カニカマ、1をボウルに入れ、全体に片栗粉をまぶす。
3. 混ぜ合わせた★に2を入れ、なじませる。
4. お好みの量をお玉ですくい、鍋肌から落とし入れ、170℃の油で揚げる。崩れない程度に固まったら、ひっくり返す。きつね色になるまで揚げて、取り出し油を切る。

● 肉じゃがコロツケ ●

余った料理で
リメイク料理



◆ 材料 2人分

肉じゃが	330g
小麦粉	大さじ1
溶き卵	1/2個分
パン粉	大さじ4
油	適量
キャベツ	1枚(30g)

◆ 作り方

1. 肉じゃがを荒く刻み(または潰し)、手で丸めて形を作る。
2. 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
3. 170℃の油でひっくり返しながら、きつね色になるまで約3～4分揚げ、油を切る。
4. コロツケを盛り付け、千切りにしたキャベツを添える。

食品ロスを減らすためのポイント

- * 食材を上手に使いきりましょう。
- * 不必要に買いすぎないように、上手に買い物をしましょう。
- * 冷蔵庫を正しく使い、状態よく保存しましょう。
- * 食品表示の期限を時々チェックし、無駄にならないようにしましょう。



日本の食品ロス量のうち、約5割は家庭から発生しています。

家庭系 50% 事業系 50%

一人あたりに換算すると、毎日お茶碗1杯分の食べ物を捨てている計算になります。

食品ロス削減のためには、家庭での取組が重要です。



食品ロスの推定量
(令和4年度)

～残さず食材を使ってバランスよい食事をとみましょう～

府中市民の摂取状況

野菜の摂取量について、国が推奨する350g以上食べている人の割合は年齢が下がるにつれて低くなっており、成人の約8割の方が不足しています。

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれ、身体機能の維持・調整に欠かせません。また、高血圧やがん等の生活習慣病の予防効果が認められています。

野菜摂取量の目標

1日 **350g**



1日350gの野菜を上手に食べるためには・・・
1日あたり、小鉢(約70g)5皿分が目安です。

食事バランスガイド



バランスの良い例



バランスの悪い例
(主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)

「健康のために1日に何をどれだけ食べたらよいか」をコマの形で表しています。食事は主食(ご飯・パン・麺類など)、主菜(肉・魚・大豆製品・卵など)、副菜(野菜類・きのこ類・海藻類など)を基本に、乳製品や果物も取り入れていきましょう。

コマは食事のバランスが悪くなったり、回転がなくなると倒れてしまいます。バランスのよい食事と回転(運動)を毎日続けることが健康維持につながります。

野菜の皮や茎の廃棄部分を無駄なく使うことで、食品ロスを減らすだけでなく、野菜をしっかり食べることもつながります。

紹介したレシピを参考に、食品ロス削減にチャレンジしてみましょう。

発行: 府中市福祉保健部健康推進課成人保健係

TEL 042-368-6511

(レシピ作成: 令和6年度 東京家政学院大学 管理栄養士実習 実習生)