



◎ほっとするね 緑の府中

府中市

残さず使おう Vol.3 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」の第三段！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り組みですので、皆様のご家庭でぜひお試しください。

発行日 平成29年2月16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
**府中市民マイバッククラブ会員
さんです！**

じゃがいもの皮でピザ風おやつ

約60g減量!!



★材料★

じゃがいもの皮 (少し厚めに) 1個分 (約60g)
たまねぎ 1/6個
ピザソース 適量
ハム 1/2枚
ピーマン 1/5個
スライスチーズ 1枚

★ひとことコメント★

じゃがいもの皮を厚めにむくことでボリューム感アップ！おやつにピッタリです

★つくりかた★

- ① じゃがいもを洗い、皮を厚めにむく。
- ② 厚めにむいたじゃがいもの皮の水分をよく拭いて、油できつね色になるまで揚げろ。
- ③ 揚げたじゃがいもの皮をアルミホイルに広げて、その上にピザソースを塗り、たまねぎ、ハム、ピーマンを乗せて、最後にスライスチーズを乗せる
- ④ オーブン(または魚焼きグリル)で焼く。じゃがいもは揚がているのでチーズに焼き目が付けばOK。

★ひとことコメント★
やわらかく煮た大根の皮が
なんとも言えない新食感！

大根の皮のきんぴら

約50g減量!!

★材料★

大根の皮 約50g
油揚げ 1/3枚
大根の葉 少々
水 適量
つゆの素 大さじ1

★つくりかた★

- ① 大根の皮は千切り、油揚げは半分に切ってから千切りする。
- ② 大根の葉をみじん切りにする。
- ③ 鍋に大根の皮、油揚げ、大根の葉を入れ、ひたひたになるまで水を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ やわらかくなったらつゆの素を回し入れ、混ぜ合わせれば出来上がり。



食品ロスを減らすための

冷蔵庫での食材保存のポイント

食品ロスを減らす第一歩は、必要なもの以外買わないことですが、必要なものだけ買ったとしても、一度の料理で食材を使いきれずとは限りません。

余った食材を保存しておく場合に、適切な保存方法でないと食材が早く傷んでしまうこともあります。

食材の期限表示は「定められた方法により保存した場合において」が前提となっていますので、冷蔵庫などを上手に使うことで食材を長持ちさせましょう。

・冷蔵庫の各部屋の温度と役割

冷蔵室	3℃～6℃	日常的に使う食品や飲料の保存
チルド室	0℃～2℃	加工食品や乳製品、すぐに使う肉や魚
冷凍室	-18℃～-20℃	冷凍食品や乾物の保存、長期保存させる肉や魚
野菜室	6℃～8℃	野菜や果物

こんな点に気を付けよう

- ・庫内の冷気を循環させるために物を詰め込みすぎない
- ・冷気を逃がさないようドアの開け閉めの回数は少なく
- ・食材に付いていた菌の繁殖を防ぐために冷蔵庫の中を清潔にしておく



◆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。→

