

実践！ごみ減量アイデア

市民からのご提案！ごみ減量アイデア



膝が破けてしまったズボンはアップリケを付けてかわいくリメイク



野菜は天日干しするとカリカリに乾いて軽くなります。



使わなくなった着物の帯をリメイクしてバッグに

調理器具の仕切りは牛乳パックを再使用



サイズが小さくなってしまった子ども服は必要な方に譲っています

蓋付き容器があればラップは使わない



応募方法は裏表紙に



『ごみ減量アイデア』
『エコ得レシピ』
を募集中！

実践！ごみ減量アイデア

皮つきレシビだから皮イイ！かわいい！



かわいいレシビ

フライドにんじん



調理時間
15分

●材料(2人分)
にんじん……………1本(150g)
「ピュアセレクト®マヨネーズ」……………小さじ2
「片栗粉」……………大さじ2
A「丸鶏がらスープ™」……………小さじ1
「青のり」……………小さじ1/2
「AJINOMOTO サラダ油」……………適量

●作り方
①にんじんは皮つきのまま、食べやすい長さに切り、1cm幅の細切りにする。
②袋に①のにんじん、「ピュアセレクト®マヨネーズ」を入れて混ぜ、Aを加えてふり混ぜる。
③フライパンに多めの油を入れて熱し、②を1本ずつ、カリッとするまで揚げ焼きする。

かぶレーゼ



調理時間
5分

●材料(2人分)
かぶ……………2個(160g)
かぶの葉……………適量
コースハム……………4枚(60g)
「AJINOMOTOオリーブオイル」……………小さじ2
A「レモン汁」……………小さじ1
「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ……………小さじ1/2
ブラックペッパー……………少々

●作り方
①かぶは皮つきのままタテ半分に切って、ヨコに薄切りにする。かぶの葉は小口切りにし、ハムは6等分の放射状に切る。
②皿に①のかぶ・ハムを交互に敷き並べ、混ぜ合わせたAをかけ、①のかぶの葉を散らす。

おにぎり風長いも餅



調理時間
20分

●材料(2人分)
長いも……………1/2本(250g)
片栗粉……………大さじ1
A「ピュアセレクト®マヨネーズ」……………大さじ1
「ほんだし®」……………小さじ山盛り1
「AJINOMOTO サラダ油」……………大さじ1
焼きのり……………適量

●作り方
①長いもは皮をよく洗い、皮つきのままひと口大に切る。耐熱容器に入れ、ラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分ほど加熱する。熱いうちに粗くつぶし、Aを加えてよく混ぜ、4個の円盤形に丸める。
②フライパンに油を熱し、①を1/4量ずつ入れて、弱火で4~5分焼く。裏返して、フタをし、弱火で4~5分焼く。焼き色がついたら取り出し、のりを巻く。

エコでお得な『エコ得レシピ』の紹介

長ネギの香味ダレ

調理時間
10分弱

捨ててしまう緑の部分のみを使用して作ります。
●材料
長ネギ……………一本
ポン酢……………大さじ2
砂糖……………小さじ1
ごま油……………小さじ1



●作り方 ネギ細かく切って混ぜるだけ

長ネギとツナのポン酢和え

調理時間
10分弱

捨ててしまう緑の部分のみを使用して作ります。
●材料
長ネギ……………一本
ツナ……………1缶(70g位)
ポン酢……………大さじ1
ゴマ……………大さじ1
ごま油……………小さじ1



●作り方 ネギを細切りし混ぜるだけ