

食品ロス削減の工夫を紹介

エコ得レシピ

～今回は食育フェアの来場者に聞いてみました～



過剰に除去してしまうような野菜の皮や葉、芯など廃棄せずに食べていますか？
生ごみがヘルシ、体にもヘルシー♪いつもの食事にもう1品、美味しく食べる工夫をご紹介します。



多くの方が実践していることは・・・

<p>大根の葉 + カブの葉</p>	<p>炒めて「ふりかけ」や「つくだ煮」に</p>	<ul style="list-style-type: none"> 酒 しょう油 みりん <p>で味付け ちりめんじゃこを入れてもおいしい。</p>
<p>大根の皮 + 人参の皮</p>	<p>炒めて「きんぴら」に</p>	<ul style="list-style-type: none"> 砂糖 しょう油 みりん <p>で味付け 唐辛子、いりごまを入れてもおいしい。</p>
<p>ブロッコリーの芯</p>	<p>茹でて「サラダ」に</p> <p>ちくわに挟むと色取りがキレイ。</p>	<p>セロリの葉</p> <p>スープの具に</p>

他にもこんなレシピを教えてくださいました

南つくし野 Kさん ブロッコリーの芯でポタージュ

【材料】

- ・ブロッコリーの芯
- ・牛乳または豆乳
- ・スープの素(コンソメや鶏がらスープ、野菜ブイヨンなどお好みで。)
- ※顆粒のものが溶けやすい。

- ①茹でた芯を2～3cmくらいに切る。
- ②ミキサーに、切った芯と牛乳または豆乳を入れる。
牛乳または豆乳の量は芯がかくれるくらい。
- ③鶏がらスープまたはコンソメを適量入れる。
- ④ミキサーにかける。
- ⑤鍋に入れて温め、味を調える。
- ※ミキサーがない方は茹でてすりおろしてもできる。



作ってみました！ブロッコリーの芯は約300gのもので3～4分茹でました。ブロッコリーの芯と牛乳（100cc）とコンソメ（小さじ1）を入れてミキサーにかけました。お鍋に移してさらに牛乳（100cc）を加え、塩で味を調えました。ブロッコリーの甘味があっておいしくできました。



木曾西 Oさん セロリの葉を入れたたまごペースト

【材料】

- ・セロリの葉
- ・ゆで卵
- ・マヨネーズ
- ・塩



セロリの葉とゆで卵は粗みじん切りにするか、フードプロセッサーにかける。細かさはお好みで。

市民のごみ減量の工夫を紹介

ごみ減量アイデア



木曾東 Iさんのアイデア

子どもの食事の際、使い捨てのエプロンやウェットティッシュは便利ですが、タオルを使えばごみ減量できます。

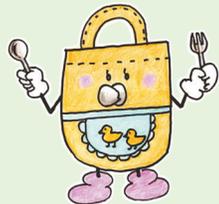
お食事用エプロン



お洋服を汚さずエプロンで手や口を拭くこともできます。



お食事用エプロンの作り方



おしほり

お気に入りのタオルで手も口もキレイに。



あなたのレシピ・アイデアまだまだ募集中

食材の使い切りレシピや余ってしまった食材で一品レシピなどのエコ得レシピ、ごみを出さない生活の知恵、家庭でできるごみ減量アイデアを是非教えてください。

郵送 〒194-0202 町田市下小山田町3160
3R推進課推進係「エコ得レシピ」または「減量アイデア」募集担当
FAX 042-797-5374 メール mcity2930@city.machida.tokyo.jp



ごみナクナーレの記事について、お問い合わせは 3R推進課 ☎042-797-0530