

食品ロス削減の工夫を紹介

# エコ得レシピ



消費生活センター運営協議会のもやしのレシピ

消費生活センター運営協議会では2017年7月に行われた『まちだくらしフェア』で、食品ロスに関する展示を行いました。

来場された皆さんから保管中に傷んで捨ててしまう食品についてアンケートを取った結果、『もやし』が一番廃棄してしまうことが多い野菜だということわかりました。

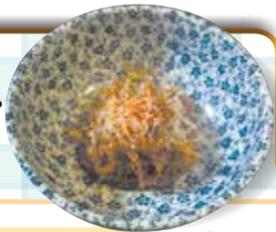
そこで『もやし』のレシピや保存方法を調べ、11月の『食育フェア』で資料を配布しました。

そのレシピをいくつかご紹介します！

## ☆お手軽もやしつくね☆

【材料】2～3人分

- 鶏ひき肉(豚ひき肉でも可) ……200g
- もやし(1袋) ……200g
- 味噌 ……大さじ2
- 片栗粉 ……大さじ2
- サラダ油 ……大さじ1



- ① ビニール袋にもやしと片栗粉を入れ、ほきほき折りながら、よく混ぜる。
- ② ①をボールに入れ鶏ひき肉、味噌を加えて、よく混ぜ込む。
- ③ フライパンに油を引き熱し、②を直径5cmくらいにまとめて両面とも蓋をして焼く。
- ④ 大根おろしなどを添えて、できあがり。



## ☆もやしの佃煮☆

【材料】

- もやし ……2袋
- 生姜の千切り ……1片
- 砂糖 ……40g
- 醤油 ……40g
- いり黒ごま ……適量

- ① もやしを鍋に入れ、砂糖をまぶし混ぜ合わせる。5分ほど置いておくともやしから水が出てくる。
- ② ①の鍋を火にかけ、生姜を加え、もやしから出た水分で煮詰める。
- ③ 鍋の水分が少なくなってきたら、醤油を加えて更に煮詰める。
- ④ 仕上げに黒ごまを振りかける。  
※出来上がり際に削り節や七味を入れると美味しい。

## 消費生活センター講演会

「マイクロプラスチックは巡る～家庭から海へ、そして食卓へ～」

2月24日(土)に開催します。  
時間は午前10時から正午です。

お問い合わせは  
消費生活センター ☎042-725-8805



## 真光寺 Hさんのベジブロスのレシピ

ベジブロスでおいしいお味噌汁、スープを作っています。

ベジブロスとは野菜の皮や芯などを煮込んでつくるだし汁のことです。

- ① 1リットルの水に2～3日分の野菜くずとお酒(小さじ1)を入れて煮る。
- ② 沸騰したら弱火で30分くらい煮る。
- ③ 粗熱をとって、ざるや茶こしでくずを取り、保存容器に入れる。
- ④ 冷蔵庫で保管し、3～5日で使い切る。

煮干しを入れるとスープとして使用した時、味がしっかりします。玉ねぎの皮やセロリの葉を入れると色や風味が良くなるようです。調味料が通常使う量の半分で済み、減塩にもつながります。使い終わった野菜くずはダンボールコンポストに入れてください。



毎日出る野菜くずの例



こんなにキレイなだしができます

### 木曾東 Hさん

レシートを家計簿代わりに使用しています。1か月ごとにまとめて管理しています。

裏側はメモとして使用し、例えば1日の計画を記入したり、辞書で調べた単語の意味を記入し単語帳のように活用しています。

※レシートなどの感熱紙は古紙として出せないで、使い終わったら「燃やせるごみ」として出してください。

## ごみ減量アイデア



### 真光寺 Nさん

スイカの赤い部分を食べ終わったあと残る皮は、小さく切って天日干しすることによりごみを減らすことができます。また白い部分はコンソメやベーコンと一緒にスープにしたり、炒め物やスムージーにしてもおいしくいただけます。皮には血行を良くする成分も含まれているようです。

## まだまだエコ得レシピ・減量アイデア募集しています

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。郵送またはFAX、メールでご応募ください。

送付先 〒194-0202 町田市下小山田町3160 町田リサイクル文化センター 3R推進課「レシピ・アイデア」募集担当

FAX 042-797-5374

E-mail mcity2930@city.machida.tokyo.jp

## ☆ ごみ分別アプリをご利用ください ☆

町田市の資源とごみの分別・収集日の確認ができるスマートフォン及びタブレット端末用のアプリケーションです！

アプリの概要は右記QRコードから町田市HPにアクセス



町田市ごみ分別アプリ

検索

ごみナクナレの記事について、お問い合わせは

さんアール

3R推進課 ☎042-797-0530