



町田市3R推進キャラクター  
「エコバックちゃん」

## 食品ロスを知ろう

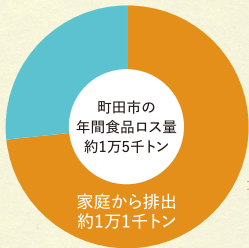


町田市エコキャラクター  
「ハスのん」

食品ロスとは、食べ残し、過剰除去、期限が近いなど  
様々な理由でまだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

町田市の食品ロス量は年間約1万5千トン、  
その4分の3にあたる約1万1千トンは家庭から排出されています。

毎日、一人あたりおにぎり約1個分(95グラム)の  
食べものが捨てられています。



## 食品ロスをへらす3つのコツ

### 買いすぎない 必要な分だけ買しましょう

行動例：冷蔵庫の整理整頓、食材の期限の確認、  
食品は手前からとる(手前どり)



### 作りすぎない 食べられる分だけ作りましょう

行動例：食材をむだなく使いきり、上手な保存と保管

### 食べ残さない 早めに、おいしく食べきりましょう

行動例：家族の予定や体調の把握、常備菜の活用、  
リメイク料理



## 余っている食品を活用しよう ～フードドライブ～

ご家庭で余っている未開封の食品を集めて、  
必要としている地域の福祉団体やフードバンクなどに  
寄付する活動を「フードドライブ」といいます。  
町田市内各地で開催中です。ぜひご協力ください。



フードドライブの取り組みと  
開催情報



町田市HP  
エコ得レシピ  
エコでお得な料理を募集、  
掲載しています。



町田市HP  
食品ロスを減らそう  
食品ロスの削減と防止に向けて

# kawaii recipe

かわいいレシピ



Eat Well, Live Well.

Aj  
AJINOMOTO



# kawaii recipe

かわいいレシピ

皮つきだからおいしいレシピを  
大特集!  
手間も省けて食品ロスも  
削減できちゃう!  
Let's kawaii !!

## フライド にんじん



調理時間  
15分

エネルギー  
(1人分あたり)  
124kcal



### 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 ビニール袋に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、カリッとすることで揚げ焼きする。



## かぶレーゼ

調理時間  
5分

エネルギー  
(1人分あたり)  
121kcal



### 材料(2人分)

かぶ……………2個(160g)  
かぶの葉……………適量  
ロースハム……………4枚(60g)  
「AJINOMOTO オリーブオイル」……………小さじ2  
レモン汁……………小さじ1  
A「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

エネルギー  
(1人分あたり)  
216kcal



### 材料(2人分)

長いも……………1/2本(250g)  
片栗粉……………大さじ1  
「ピュアセレクト® マヨネーズ」……………大さじ1  
A「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。