

毎月19日は「食育の日」

☆食育レシピ☆



食品ロスを減らそう

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられている食品のことです。日本でも年間約600万トンの食品ロスが発生し、その半分は家庭から発生しています。日本人一人あたりに換算すると年間約50kg、毎日お茶碗約1杯分（約130g）の食べ物を捨てている計算になります。食品ロス削減のためには、家庭での取り組みが必須です。

今回は、食品ロスを減らすためのポイントと、リメイクレシピをご紹介します。

出典 消費者庁

捨てられやすい食材は？

1位 主食
(ごはん、パン、麺類)



2位 野菜



3位 おかず



出典 消費者庁

捨ててしまう理由は？

- 1位 食べきれなかった
- 2位 傷ませてしまった
- 3位 賞味・消費期限※が切れていた

※賞味期限 = おいしく食べられる期限

※消費期限 = 安全に食べられる期限

出典 消費者庁

～食品ロスを減らす行動をしてみよう～

お買物編

- ① 買い物前に、家にある食材をチェック
💡 メモ書きや携帯・スマホで撮影し、買い物時に参考にする。
- ② 使いきれ的分だけ買う
💡 まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる。
- ③ 期限表示を見て買う
💡 利用予定に合わせて、期限表示を確認する。すぐ使う食品は、棚の手前から取る。

家庭編

- ① 適切に保存する
💡 冷蔵庫など整理整頓し、食品に記載された保存方法で保管する。
💡 野菜は冷凍・茹でるなどの下処理をして保管する。
- ② 食材を上手に使いきる
💡 残っている食材から使い、作りすぎを防ぐ。作りすぎて残った料理は、リメイクして飽きない工夫をして食べる。
💡 いつも作るみそ汁など、残りがちなものは計量して作る。

未使用のまま捨てられた「手つかず食品」は野菜（45%）がトップで、果物（9%）と合わせて約半数を占めています。食品に手をつけずに捨てた理由は、「品質の劣化」（62.5%）「賞味・消費期限が切れた」（24.4%）の順になっています。このような食品ロスを減らすためにも、買いすぎに注意し、野菜の最適な保存方法を知って、最後まで食べきりましょう。

2019年度「仙台市食品ロス・ダイアリー市民モニター調査」より



裏面のレシピもご覧ください



ラタトゥイユ風炒め

◇材料（4人分）◇

豚もも肉（薄切り）	120g
玉ねぎ	大1個
トマト缶（カット）	1缶（400g）
パプリカ	1個
ピーマン	1個
なす	2本
にんにく	2片
オリーブ油	大さじ3
固形コンソメ	1個
酒	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは一口大の大きさに切る。
- ②パプリカ・ピーマンはへたを取り、細切りにする。
- ③なすは一口大の乱切りにし、水にさらしてアク抜きする。
- ④にんにくはみじん切りにする。
- ⑤厚手の鍋にオリーブ油大さじ1を熱し、にんにくの半量と①を加える。豚肉に火が通ったらトマト缶・コンソメ・酒を加えて煮込む。玉ねぎがやわらかくなったら火を止めておく。
- ⑥フライパンに残りのオリーブ油を熱し、残りのにんにく、②、水気を切った③を加えて炒める。
- ⑦⑤に⑥を加えて5分程煮込み、塩・こしょうで味を調える。

《1人分あたり》

エネルギー：236kcal

食塩相当量：0.9g

リメイク

簡単ピザ

リメイク

たらの 包み焼き

《1人分あたり》

エネルギー：262kcal

食塩相当量：1.2g

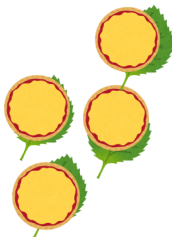
《1人分あたり》

エネルギー：171kcal

食塩相当量：1.0g

◇材料（1人分）◇

ラタトゥイユ風炒めの残り	約130g
餃子の皮	5枚
しその葉	5枚
ピザ用チーズ	20g



作り方

- ①クッキングシートの上に餃子の皮・しその葉・ラタトゥイユ風炒めの残り・ピザ用チーズの順にのせる。
- ②トースターでチーズに焼き色がつくまで焼く。

◇材料（1人分）◇

ラタトゥイユ風炒めの残り	約130g
真だら	1切れ
酒	少々
塩	少々
こしょう	少々



作り方

- ①たらに酒・塩・こしょうをふる。
- ②クッキングシートを30cm程の長さに切り、①、ラタトゥイユ風炒めの残りをのせて包む。
- ③耐熱皿にのせ、600Wの電子レンジで3分程加熱する。

電子レンジの加熱時間はたらの様子を見て、足りない時は追加で加熱してください。

仙台市食育推進計画の基本目標

* 食べる力をみんなであっ！ *

～みんなでおいしく楽しく食べよう～

過去のレシピはこちらをご覧ください
(仙台市ホームページ)

