



無駄なく調理し、食べきろう！

◆ 作りすぎない工夫をしよう

家族の予定や体調などを考えて、食べきれる量だけを作りましょう。

少なめに作って、足りない分は「常備菜」を使うのも、おいしく食べきるコツです。



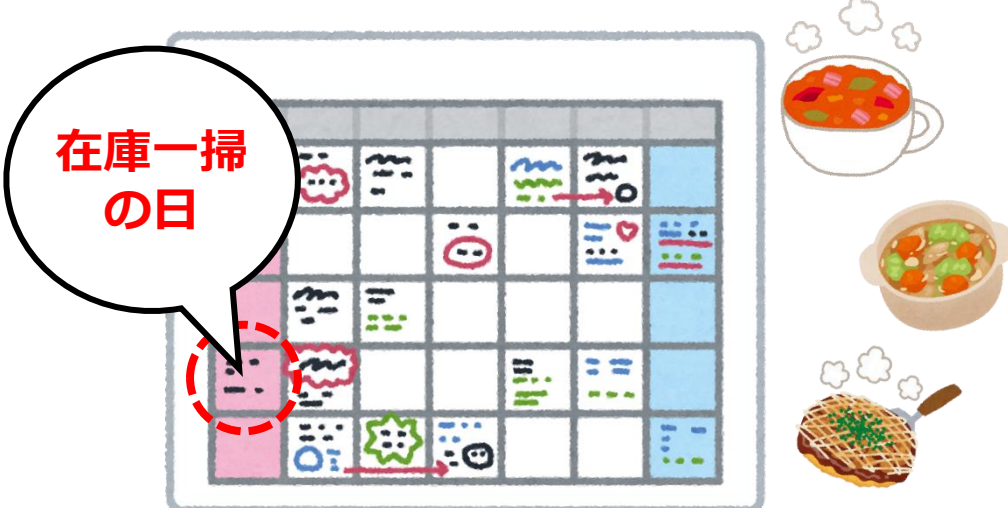
常備菜 レシピ

検索

◆ 「在庫一掃の日」をつくって食べきろう

日を決めて、家にある物だけで料理をすることで、定期的に食材を整理できます。

スープやお好み焼きなど、余っている食材で何ができるか、家族で楽しみながらチャレンジしてみましょう！



◆ 残った料理をリメイクしよう

リメイクレシピとは、残った料理をアレンジして別の料理に変身させるレシピのことです。

料理が残ってしまっても、リメイクすればおいしく食べられます。味が変われば飽きずに食べることができるので、楽しく工夫してみましょう。

料理レシピサイト クックパッド「消費者庁のキッチン」にリメイク料理のレシピが掲載されています。

食材を無駄にしない
レシピを紹介！

消費者庁のキッチン

検索

【リメイク】ポテトのミートソースグラタン



材料(4人分)

じゃがいも	中3個
ピザ用チーズ	40g
ミートソースの残り	80~100g
パン粉	大さじ4
パセリ	少々
バター	適量

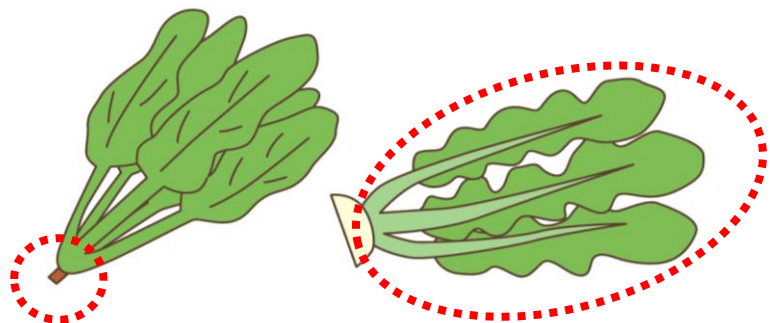
- ①じゃがいもは1cm程度の角切りにして、楊枝が刺さる程度軽くゆでるか蒸す。耐熱性のグラタン皿にバターを薄く塗っておく。
- ②切ったじゃがいもをグラタン皿に並べ、ミートソース、ピザ用チーズ、パン粉、パセリをのせる。
- ③表面に焦げ目がつく程度、オーブンで焼く。

出所：料理レシピサイト クックパッド「消費者庁のキッチン」
(レシピID：4916225)

◆ 野菜はここまで食べられる！

野菜の皮を厚くむきすぎて食べられる部分を過剰に捨てていることも食品ロスの原因の1つです。

野菜は食べられる部分が多い食材です。



例えば・・・

- ・ほうれんそうの根元の赤い部分もきれいに洗えば食べられる
- ・大根の葉、かぶの葉、細かく刻んでちりめんじゃこやかťお節と炒めてふりかけに
- ・大根、にんじん、かぼちゃは皮まで食べられる。
- ・ピーマンの種もそのまま調理して大丈夫。
- ・店で売っているニラの茎部分は切り落とさずに、そのまま全部食べられる。
- ・きのこの石づき、おがくずが付いている部分さえ取り除けばOK

