

食材使い切り

レシピで

食品ロス削減

近頃よく耳にする「SDGs」や「温暖化対策」。身近なことから食品ロスの削減に取り組んでみませんか！

ピーマンの肉詰め丸ごと煮込み

ピーマンの肉詰め丸ごと煮込み

材料(2人分)

- ピーマン 中4個
- 豚ひき肉 約200g
- トマトジュース 150ml
- ケチャップ 大さじ2
- 焼き肉のたれ 大さじ2
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 少々

※区内在住管理栄養士 今泉マユ子先生のレシピより

レシピ

- 1 ピーマン本体を上から1cmのところまで切る。切ったへたのかたい部分は手で取り除きみじん切りにする。ピーマンの種は残しておく。 ※茶色や黒色の種は使わない。
- 2 ボウルに豚ひき肉、①のピーマンのへたのみじん切り、残しておいたピーマンの種、塩こしょうを入れて混ぜる。
- 3 ①のピーマン本体に②で出来上がった肉だねを入れて、奥まで詰める。(肉だねが余ったら、そのまま丸めてミートボールに。)
- 4 小さめの鍋に①を入れて混ぜ、ここに③を並べ入れて、アルミホイルで落とし蓋をする。弱火で6分程煮込み、 Tong 等を使いピーマンをひっくり返し、さらに6分程煮込む。



過剰除去ゼロ!

野菜の皮の近くには、栄養が豊富に含まれています。時短のために皮をむかずに調理したり、ピーラー等で薄く皮をむいたりするだけでも、過剰除去による食品ロスを減らすことができます。

残り物でシチュー



野菜スープと一緒に取れば栄養バランスもよくなります。

生ごみ発生ゼロ!

このレシピで出た生ごみはピーマンのへたの一部分だけ。へたを土に混ぜて約1週間すると、土の中の微生物の力で分解され、生ごみの発生をゼロにすることができます。(土壌混合法)



土壌混合法の詳細はこちら

食品ロス削減! 食材使い切りレシピ

簡単にできる食材使い切りレシピ4品を動画で紹介しています。



食べ残しゼロ!

たくさん作って残ってしまったクリームシチューは、捨てずにリメイクして、食べ残しをゼロに。非常食等で保管していたレトルトシチューでも代用可能です。自宅に食べ切れない食品があれば、フードドライブの活用もお勧めです。



フードドライブの詳細はこちら

「もったいない」だけじゃない「食品ロス」

食品を捨てることは、もちろん「もったいない」ですが、それだけではなく、食材を生産する時に使われる水や加工する時に使われる電気、運搬する時の燃料等、様々な資源やエネルギーが無駄になってしまいます。

食品ロスが増え続けると...

燃やすごみの量が増えごみが重くなる



収集車が運ぶごみの量が増え地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出量が増える



異常気象が増え続ける



農作物の生育に影響が出る



食料の供給不足による価格高騰につながる



12 つくる責任 つかう責任



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

環境にやさしい行動を心掛け 自分たちの未来を 子どもたちの未来を守りましょう。