

# 野菜の食品ロス削減を実践!

## 使いきりレシピ 野菜の皮を使ったチヂミ

### 材料

にんじんの皮	.....20g	薄力粉	.....大さじ5
だいこんの皮	.....10g	片栗粉	.....大さじ3
にら	.....30g	鶏がらスープの素	.....小さじ1
たまねぎ	.....30g	しょうゆ	.....小さじ1/2
水	.....2/5カップ	ごま油	.....大さじ1



- ① にんじんの皮、だいこんの皮は千切り、にらは2~3cmの長さに切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② ボウルに、①、水、薄力粉、片栗粉、鶏がらスープの素、しょうゆを入れ、よく混ぜる。
- ③ フライパンにごま油をひき、②を形よく広げ、蓋をして中火で約5分間焼き色がつくまで焼く。裏返して中火で約5分間焼く。
- ④ 器に盛りつけ、でき上がり。



出典：消費者庁クックパッド

「全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会」  
東京都江戸川区のレシピより。



消費者庁クックパッドはコチラ

静岡県HPでも  
使いきりレシピを公開中!

## 下処理いらず!そのまま冷凍できる野菜

### 小松菜

- 使いやすい大きさに切ってそのまま冷凍できます。食感に変化するので、味噌汁や鍋向けです。



### きのこ類

- 水で洗わず、石づきやおがくずを取り除き、食べやすい大きさに切って、そのまま保存が可能です。



出典：消費者庁食品ロス削減ガイドブック

## 静岡県からのお願い

日本では食品ロスが約522万トンも発生しています。これは、毎日、日本国民全員がご飯茶碗1杯分の食品を捨てているのと同じ量です。とてももったいないですよね。

このリーフレットでは、食品ロスを減らすために、日頃から実践できるポイントを紹介しています。

自分にできそうな食品ロス削減方法を見つけて、是非チャレンジしてみてくださいね。



協力

遠鉄ストア

SHIZUGAS  
静岡ガス

しずてつストア

Mom  
FOOD MARKET

MaxValu  
マックスバリュ東海株式会社

※五十音順

企業でもこんな取組をしています!



静岡ガス  
クッキングスタジオ  
インスタグラム



マックスバリュ東海 管理栄養士がご提案する

ちゃんとごはんレシピ



表紙の料理

浜松調理菓子専門学校(使いきりレシピ)  
マックスバリュ東海(ちゃんとごはんレシピ)

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

12 つくる責任  
つかう責任



静岡県  
廃棄物リサイクル課

〒420-8601 静岡市葵区追手町9-6  
TEL.054-221-3349 FAX.054-221-3553

賞品が当たる

ふじのくに

教えて  
食品ロス削減  
投稿  
キャンペーン

Instagramで投稿して  
ステキな賞品をGETしよう!

応募期間  
2022.10.1(土)~11.30(水)

投稿してくれた方に

抽選でこちらをプレゼント!



※県内在住・在勤・在学者対象

A賞

ホットプレート



5名様

B賞

手動フードカッター



10名様

C賞

選味鮮価商品詰め合わせ



10名様

選味鮮価は静岡ストアのプライベートブランドです。  
提供：株式会社静岡ストア

※イラストはイメージです

詳しい応募方法は裏面をご覧ください

# 応募方法

STEP  
1

Instagramで  
キャンペーン公式アカウント

@fujinokuni\_no\_foodloss

FOLLOW ME!

をフォロー  
しよう



キャンペーン公式  
アカウントはコチラ



STEP  
2

実践している食品ロス対策  
またはアイデアを  
撮影しよう



STEP  
3

応募条件のハッシュタグ  
を2つつけて投稿しよう

#教えて食品ロス

① #教えて食品ロス

#〇賞希望

② #〇賞希望

欲しい賞品を教えてください

賞品の発送をもって当選発表とさせていただきます。候補者にはInstagramのダイレクトメッセージでご連絡します。

※本キャンペーンは、静岡県が主催しています。  
Instagramを運営するメタ・プラットフォームズ社は、本キャンペーン  
に対し一切の責任を負いません。  
※詳しい応募規約等は県HPをご覧ください。

その他

Instagramはちょっと無理そう...  
という方

電子申請であなたの食品ロス対策を  
教えてください!

電子申請画面はコチラ

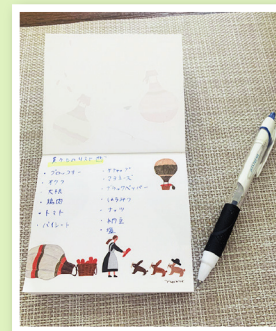


# 食品ロス削減 3つのポイント

## 1 かしく買う

家にある食材と照らし合わせて  
必要な分を購入しましょう

- 買い物リストを作る
- 商品を手前取りする
- 予約販売を利用する



買い物リスト作ってみた  
これで無駄買いも  
買い忘れもなし!

#教えて食品ロス

#A賞希望

#かしく買う

## 2 使いきる

購入した食材を無駄なく  
使いきる工夫をしてみましょう

- 食材の適正な保存方法を知る
- 食材の捨てていた部分で料理してみる
- 冷蔵庫を見やすく整理する



我が家の冷蔵庫  
スッキリして見やすいから、  
気が付かないうちに食材が  
傷んでいることがなくなった!  
今度は冷凍庫もチャレンジ  
したい

#教えて食品ロス

#B賞希望

## 3 食べきる

自分が食べられる量を知って  
食べきれる分だけ料理しましょう

- 食べきれる量をつくる
- 少なく盛り付ける
- 残った料理をリメイクする



昨日のカレーは  
今日のドリア

#教えて食品ロス

#C賞希望

#リメイクレシピ

#定番のカレー

#だけどおいしい