

日本の食品ロスは1年間で**472万トン** (R4年度) ...

食品ロスを減らす**3**つのポイント

- POINT 1** **かしこく買う** 例えば すぐ食べるときは
てまえどりを
する
- POINT 2** **使いきる** 例えば ローリングストック
に挑戦する
- POINT 3** **食べきる** 例えば 食べきれる分だけ
つくる・盛り付ける

ローリングストックとは...?

保管しておいた備蓄食品が、気づいたら賞味期限が切れていたということはありませんか？

ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きして、食べたらず分の買い足し方法です。

普段から食べることで期限切れによる食品ロスを減らせるだけでなく、災害時に作り方がわからないこと等で戸惑うことも減らせます。このリーフレットで紹介しているレシピを参考に、ぜひ食品を無駄にしない備蓄方法に挑戦してみましょう。

少し多めの買い置きで
備える



県HPでも参考レシピを紹介しています!ぜひ御確認ください

主催：静岡県 廃棄物リサイクル課
お問合せ：054-221-2426



きりとり線

応募方法

STEP1 実践

ローリングストックやてまえどり等、食品ロス削減に挑戦!

※県HPで応募例を紹介しています。参考にしてください。

STEP2 応募

取り組んだ内容や感想を応募!
応募方法は**3**つあります。

※本キャンペーンで取得した個人情報、厳重に管理され、本キャンペーンに関する連絡、賞品の発送、当選作品の管理など本キャンペーンの目的の範囲内でのみ使用します。

1 はがき

裏面の応募はがきに、必要事項を記入して郵送

2 電子申請

右の二次元バーコードから必要事項を入力
(県電子申請システムにつながります)



3 InstagramまたはX

当選確率
2倍!

下記アカウントをフォロー、
「#しずおか食品ロス削減キャンペーン」
「#●賞希望」の2つのハッシュタグを付けて投稿



X



応募規約や
応募例はこちら



レシピも
こちらから!

さらに! 応募してくださった方にはクルポの
ポイントを**10Pプレゼント!**

ダウンロードはこちら▶



ローリング
ストックなど

食品ロス削減に挑戦して応募!

しずおか食品ロス削減 キャンペーン

応募期限 **11/30**まで!

※県内在住・在勤・在学者対象

抽選で素敵な賞品をプレゼント!

※賞品は順不同です。

A賞

やきとり
葵プレミアム
6缶アソート



提供:株式会社ホテイフーズコーポレーション **10**名様

B賞

SSK サバ・ガリバタ®
ガーリックバター味



※お一人様当たり6缶

提供:清水食品株式会社

8名様

C賞

いなば食品株式会社
商品詰め合わせ



※お一人様当たり6缶

提供:
いなば食品株式会社 **48**名様

D賞

ミツウロコの水
PET500ml
24本入り



提供:静岡ミツウロコフーズ株式会社

10名様

E賞

しずかる
ロスおたすけ
セット



提供:静岡ガス株式会社

5名様

※「しずかる」は静岡県内の事業者や生産者より協賛価格でご提供いただいた、規格外の商品や品質には問題ないが訳あって処分対象になってしまう商品をお買い得価格で販売するショッピングサイトです。こちらの賞品は「しずかる」で静岡ガス株式会社と提携している株式会社クラダシからの発送となります。(静岡県内に限らず、全国の事業者の食品やスイーツ、飲料等20点以上の商品を詰め合わせてお届け。※常温商品のみ)

F賞

選味鮮価商品
詰め合わせ



提供:株式会社静鉄ストア

10名様

※「選味鮮価」は静鉄ストアのプライドブランドです。

応募方法等詳細は裏面をチェック!

協力企業



ローリングストックに挑戦!缶詰レシピ

ローリングストック
については裏面で!

レシピ提供:一般社団法人静岡缶詰協会会員企業の皆様

presented by **SSK** 清水食品

サバ缶と野菜の ガーリックバター醤油炒め



10分
調理時間

材料

- SSKサバ・ガリパタ®
ガーリックバター味…1缶 (140g)
- キャベツ … 1/4個 (250g)
- 玉ねぎ … 1/2個
- ピーマン … 2個
- にんじん … 1/2本
- にんにく … 1片
- サラダ油 … 大さじ1
- 醤油 … 大さじ2
- バター(有塩) … 10g

作り方

- 1 キャベツ、玉ねぎ、ピーマンは食べやすい大きさに切る。にんじんは薄い短冊切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2 熱したスキレットにサラダ油、にんにくを入れる。香りが立ってきたら、①の野菜を加えて中火で4~5分炒める。
- 3 野菜がしんなりしてきたら「SSKサバ・ガリパタ®ガーリックバター味」を缶詰ごと入れて醤油を加え、和えながらざっと炒める。
- 4 火を止め、バター(有塩)のをせる。

presented by **INABA**

芯まで使って! キャベツとツナとコーンの ふわとろたまごソテー



10分
調理時間

材料

- 卵 …………… 2個
- 【A】マヨネーズ … 大さじ1
- 【A】本みりん …… 小さじ1
- キャベツ …………… 200g
- いなば とれたてコーン食塩無添加 …… 1缶 180g(固形量145g)
- いなば ライトツナスーパーノンオイル …… 1缶 70g
- 塩 …… 1g ふたつまみ
- 粗びき黒こしょう …… 適量

作り方

- 1 卵をボウルに割り入れ、【A】を加えて混ぜ合わせる。フライパンを強めの中火で熱し、卵液を流し入れる。ゴムベラでさっとかき混ぜ、半熟状態になったら取り出す(フライパンに残ったたまごのこびりつきはペーパータオルでふき取る)。
- 2 ①のフライパンにキャベツをひと口大にちぎって入れ、いなばとれたてコーン食塩無添加は液汁ごと全量、いなば ライトツナ スーパーノンオイルは液汁だけを入れて塩をふる。中火で熱し、キャベツがしんなりして液汁の水分が飛ぶまで炒め合わせる。
- 3 ライトツナの具、①の卵を入れ、粗びき黒こしょうをふったら火を止めて全体を和える。

presented by **Hagoromo** ほごろもフーズ

満腹!シーチキンの 具沢山おみそ汁



20分
調理時間

材料

- シーチキンL …… 1缶(140g)
- 木綿豆腐 …… 100g
- 卵(Mサイズ) …… 1個
- キャベツ …… 60g
- 玉ねぎ …… 1/4個
- にんじん(50g) … 1/4個
- 水 …… 300ml
- みそ …… 大さじ1

作り方

- 1 玉ねぎ、にんじんは皮をむいておきます。
- 2 木綿豆腐は1.5cm角に切ります。
- 3 キャベツはざく切りにします。玉ねぎは薄切りにし、にんじんは5mm幅の半月切りにします。
- 4 卵をボウルに割り入れ、溶きほぐします。
- 5 鍋に「シーチキンL」の油、③の玉ねぎ、にんじんを入れ、中火で炒めます。
- 6 玉ねぎがしんなりしたら③のキャベツを入れ中火で炒め、水を入れ5分程加熱します。
- 7 にんじんが柔らかくなったなら②、「シーチキンL」を入れひと煮立ちするまで中火で加熱し、みそを溶き入れます。
- 8 ④を流し入れ蓋をし、卵に火が通ったら火から下ろし、器に盛り付けて完成です。

presented by **STI**サンヨー

ツナとトマトのチーズ焼き



10分
調理時間

材料

- かつおオリーブオイル漬 …………… 1缶
- トマト …………… 1個
- パセリ …………… 適量
- スライスチーズ …… 2枚
- パン粉 …………… 大さじ1

作り方

- 1 トマトはヘタをとってスライスする。
- 2 スライスチーズは4等分に切る。
- 3 パセリはみじん切りにする。
- 4 耐熱皿にトマトを並べ、上にツナ、チーズ、パン粉のをせる。
- 5 オーブントースターで5分焼き、アルミホイルをかぶせさらに5分焼く。
- 6 パセリをかけて出来上がり。

presented by **株式会社 味の心をとおどけず**
HOTEL **ホテイクーフーズ** コーポレーション

やきとりのチーズホットサンド



5分
調理時間

材料

- やきとりたれ味75g …… 1缶
- チーズ …………… 40g
- パセリ(みじん切り) …… 少々
- 食パン …………… 4枚

作り方

- 1 食パンの耳をカットします。(耳はそのままでもOK!)
- 2 食パンにやきとり、チーズ、パセリをはさみます。
- 3 ホットサンドメーカーで焼き目がつくまで焼けば出来上がり!

きりとり線

郵便はがき

420-8601

静岡市葵区追手町9-6

静岡県くらし・環境部環境局
廃棄物リサイクル課 行

恐れ入りますが
85円切手を
お貼りください。

ご住所	(〒 -)			
フリガナ お名前	クルポ ID	(任意)		
電話番号	年齢	希望 賞品	賞	

ローリングストックに挑戦した内容やてまえどりをした感想など、
食品ロスを減らすために行ったことを教えてください!

- 例) ● 家にあった缶詰を確認すると賞味期限が近かったことに気づき、
○○を使って「○○(レシピ名)」を作りました。
● スーパーで「てまえどり」をしました! つい奥からとってしまいがち
だけどこれからも意識していきたい。