



# 食ロスゼロへ！

～「捨てない」暮らしのレシピと知恵～

食品ロス削減未来プロジェクト

# 目次

- 01 〈一週間の栄養バランスレシピ〉
- 02 〈冷凍おにぎり3種〉
- 05 塩豚うどん
- 06 てりたま丼
- 07 もやしのナムル
- 08 鮭のバター焼き
- 09 豚肉とたまねぎのポン酢炒め
- 10 なすと豚こま肉のしみうま炒め
- 11 フロッコリーのおかか和え
- 12 豚キムチ
- 13 ニラ玉
- 14 豚肉と緑野菜のスープ
- 15 ツナ野菜炒め
- 16 スパニッシュオムレツ
- 17 〈作り置きお弁当おかずレシピ3選〉
- 19 〈レンチン一発レシピ〉
- 20 〈野菜のおすすめ保存方法〉
- 22 〈野菜の可食部〉
- 23 〈食品ロス削減に役立つテク〉
- 24 〈賞味期限と消費期限〉
- 25 参考文献





# 一週間使い切りレシピ

ムダなく、おいしく、健康に

日曜の朝。先週作ったおにぎりを食べ、一週間分の食材を買いに出かける。この本は、そんな週のはじまりを想定した「一週間で食材を使い切る」レシピ集です。平日は学食・社食でお昼をすませ、朝と夜だけ自炊。調味料は家にあるものを使い、缶詰など長期保存できる食材は使い切りの対象外です。買いすぎず、余らせず、ちょうどいい量でおいしく食べきる。小さな工夫で、食ロスを減らしながらよい一週間を過ごそう！

## 買い物リスト (一人分)

- |            |              |
|------------|--------------|
| □じゃがいも 2個  | □刻み万能ねぎ 1パック |
| □たまねぎ 2個   | □たくあん 60g    |
| □キャベツ 1玉   | □キムチ 200g    |
| □きゅうり 1本   | □うどん(冷凍) 1玉  |
| □なす 3本     | □海苔 数枚       |
| □ピーマン 4個   | □ツナ 1缶       |
| □フロッコリー 1株 | □鮭 2切れ       |
| □もやし 1袋    | □鶏もも肉 150g   |
| □ニラ 2束     | □豚こま肉 790g   |
| □大葉 10枚程度  | □卵 6個        |



日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
おにぎり	おにぎり + もやしナムル	おにぎり + 鮭のバター 焼き	おにぎり + 豚肉と玉ねぎのポン酢 炒め	おにぎり + なすの豚小 間炒め・フ ロッコリーの おかか和 え	おにぎり + 豚キムチ	おにぎり
豚うどん						豚肉と緑野 菜のスープ
てりたま 丼・もやし ナムル	鮭のバター 焼き	豚肉と玉ねぎのポン酢 炒め	なすの豚小 間炒め・フ ロッコリーの おかか和 え	豚キムチ	ニラ玉	ツナ野菜炒 め・スパニ ッシュオム レツ

# 冷凍おにぎり

チュモッパ（韓国風おにぎり）



## 材料（6個分）

ごはん 300 g

キムチ 50 g

たくあん 40 g

海苔 数枚

☆調味料

塩 少々

白いりゴマ 小さじ1

ごま油 小さじ2

マヨネーズ 4cm

## 作り方

- 1 ボウルにごはん、キムチ、たくあん、☆を入れ、海苔はちぎりながら加える（キムチ、たくあんは細かく刻んでおく）。
- 2 大きくさっくりと切るように混ぜる。
- 3 ラップを広げ、2を 1/6 量ずつに分けて丸くにぎる。

※お米1合を炊飯すると300～350gになります。  
粗熱が取れたら、冷凍庫で保存しましょう。  
解凍時間の目安は、600Wで2分(2個)です。

## （1個分）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
99.5	1.50	2.07	19.73	0.65

# 冷凍おにぎり

豚こまたくあんにぎり



## 材料（6個分）

ごはん 300 g  
たくあん 20 g  
豚こま肉 100 g

### ☆調味料

ごま油 小さじ2  
白いりゴマ 小さじ2  
塩 少々  
黒コショウ 少々

## 作り方

- 1 豚肉は塩少々（分量外）を振って、ゴマ油（分量外）を熱したフライパンで、中火で炒める。
- 2 ボウルにごはん、1、たくあん、☆を入れ、大きくさっくりと切るように混ぜる。
- 3 ラップを広げ、2を 1/6 量ずつに分けてにぎる。

※お米1合を炊飯すると300～350gになります。  
粗熱が取れたら、冷凍庫で保存しましょう。  
解凍時間の目安は、600Wで2分(2個)です。

## (1個分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
120.33	5.05	3.03	19.13	0.13

# 冷凍おにぎり

## 大葉のおにぎり



### 材料（6個分）

ごはん 300 g

大葉 6枚

#### ☆調味料

白いりゴマ 大さじ1

めんつゆ（2倍濃縮）

小さじ1

塩 ひとつまみ

### 作り方

- 1 大葉を刻む。
- 2 ボウルにごはん、☆を入れて混ぜ、1を加えさっくりと混ぜる。
- 3 ラップを広げ、2を 1/6 量ずつに分けてにぎる。

※お米1合を炊飯すると300～350gになります。  
粗熱が取れたら、冷凍庫で保存しましょう。  
解凍時間の目安は、600Wで2分(2個)です。

### (1個分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
88.16	1.63	0.96	19.05	0.07



# 日曜日（昼）

## 塩豚うどん



### 材料（1食分）

豚こま肉 40 g  
冷凍うどん 1玉

#### ☆調味料

顆粒鶏がらだし 小さじ2  
水 200 g  
おろししょうが（チューブ）  
1cm  
おろしにんにく（チューブ）  
1cm

ゴマ油 適量

粗びきコショウ、白いりゴマ、（1食分）

万能ネギ 各適量

### 作り方

- 1 耐熱性のどんぶりに豚肉と☆を入れ、水にくぐらせた冷凍うどんをのせる。
- 2 ふんわりとラップをし、電子レンジ（600W）で 5～6 分加熱する。
- 3 2のラップを取り外し、よく混ぜる（加熱後は器がたいへん熱くなっているためやけどに注意）。  
ゴマ油をたらしてコショウ、ゴマ、万能ネギを散らす。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
308	15.9	6.6	50.4	0.8

# 日曜日（夜）

てりたま丼



## 材料（1食分）

- 鶏もも肉 150g
- 卵 1個
- ごはん 200g
- 塩コショウ 少々
- 片栗粉 少々
- ☆調味料
- 酒、砂糖 各小さじ2
- みりん、しょうゆ 各大さじ1
- （コチュジャン お好み）

## 作り方

- 1 鶏肉はひと口大に切り、塩コショウを振って片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンに油を入れて熱し、溶いた卵を入れて大きく混ぜ、半熟程度になったら取り出す。
- 3 フライパンに再度油をひき、鶏肉の皮目を下にして入れて焼き色がつくまで両面を 4～5 分中火で焼く。
- 4 ☆を入れて水分が飛ぶまで煮絡める。
- 5 器にごはんを盛り、炒り卵と鶏肉をのせる。

## （1食分）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
672	46.2	13.9	92.1	3

# 日曜日（夜）

## もやしときゅうりのナムル



### 材料（2食分）

もやし 100 g  
きゅうり 1本  
白いりゴマ 適量

#### ☆調味料

砂糖 小さじ1  
酢、しょうゆ、ごま油  
各大さじ1

### 作り方

- 1 きゅうりは斜めに薄切りにし、千切りにする。鍋に湯をわかし、塩（分量外：小さじ2）、もやしを入れて 30秒ゆでる。水にさらして水気をしっかりとしぼる。
- 2 ボウルに☆を入れて混ぜ、きゅうり、もやしを加えて和える。
- 3 器に盛り、白いりゴマをかける。

※1 のもやしの加熱はレンジでもOKです。  
もやしをさっと水洗いしてから耐熱容器に入れて600Wで1～2分加熱後、粗熱をとり水気をしっかりとしぼることでおいしく食べられます！

### （1食分）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
126.5	3.75	10.2	6.55	1.2

# 月曜日

## 鮭のバター焼き



### 材料 (2食分)

鮭 2切れ  
たまねぎ 1個  
じゃがいも 1個  
キャベツ 1/4玉  
バター 20 g  
塩 少々

### 作り方

- 1 フライパンにバターを入れてとくす。
- 2 弱火にして鮭を入れる。
- 3 たまねぎ、じゃがいも、キャベツを食べやすい大きさに切って入れる。
- 4 塩をかけてフライパンにふたをする。
- 5 弱火～中火で鮭に火が通り野菜が柔らかくなるまで蒸し焼きにする。

### (1食分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
255	25.75	10.2	18.1	0.65



# 火曜日

## 豚肉のポン酢炒め



### 材料 (2食分)

豚こま肉 200g  
たまねぎ 1/2個  
キャベツ 1/4玉  
ポン酢 大さじ2

### 作り方

- 1 たまねぎは半月切り、キャベツはざく切りにする。
- 2 フライパンに油を入れ、1のたまねぎ、キャベツを炒め、火が通ったら一度皿に上げる。
- 3 フライパンに豚肉を入れ、ほぐしながら焼く。
- 4 豚肉に火が通ったら、再び野菜を入れて全体を軽く炒め、その後火を止めてポン酢を加え和える。

### (1食分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
220	23.95	9.05	13	1.25

# 水曜日

## なすと豚こま肉炒め



### 材料 (2食分)

豚こま肉 250 g

なす 3本

大葉 4～5枚

#### ☆調味料

酒 小さじ1

塩コショウ 少々

片栗粉 小さじ2

#### ★調味料

おろししょうが 小さじ1

砂糖、酒、酢 各大さじ1

みりん、しょうゆ

各大さじ2

### 作り方

- 1 なすは 1cmほどの厚さの輪切りにしたら、5分間水にさらして、キッチンペーパーで水気をしっかりとおさえる。大葉は千切りにする。
- 2 豚肉は☆をまぶす。★は混ぜ合わせる。
- 3 フライパンを中火で熱し油をひき、なすを入れて両面焼き色がつくまで焼いたら、一度別皿に取り出す。
- 4 同じフライパンに油を再度ひき、2の豚肉を入れて炒める。
- 5 3のなすを戻し入れたら、★を入れて煮絡める。なすがしんなりとして、煮汁がほとんどなくなってきたら火を止める。器に盛りつけたら大葉をのせる。

### (1食分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
281.5	30.05	7.7	24.8	2.35

# 水曜日

## フロッコリーのおかか和え



### 材料 (2食分)

フロッコリー 1株

☆調味料

めんつゆ (2倍濃縮)

大さじ 4

砂糖 小さじ 2

ごま油 大さじ 1

鰹節 5 g

### 作り方

- 1 フロッコリーはよく洗い、一口大の大きさに切る。
- 2 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(分量外 小さじ 1/2)を入れて、フロッコリーを1分30秒茹でる。
- 3 よく冷ましたら、水気をしっかりとキッチンペーパーでふき取る。ボウルに☆を加え混ぜ合わせる。
- 4 フロッコリーを入れて和えたら、鰹節を入れて混ぜ合わせる。

### (1食分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
150	9.1	6.9	19.2	2

# 木曜日

## 豚キムチ



### 材料（2食分）

- 豚こま肉 150 g
- キムチ 150 g
- ニラ 1/2束
- もやし 100 g
- ごま油 大さじ1
- 塩コショウ 少々
- ☆調味料
- おろしにんにく 小さじ1
- めんつゆ（2倍濃縮）  
大さじ3
- みりん 大さじ1
- 砂糖 小さじ1

### 作り方

- 1 ニラは 5cm幅の大きさに切る。☆は混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンを中火で熱しごま油をひき、豚肉を入れて炒める。
- 3 豚肉の色が変わったら、キムチ、もやしを入れて炒める。（炒めすぎない程度に）
- 4 ニラ、☆を入れて手早くサッと炒め合わせる。
- 5 火を止めて、全体に塩コショウを振る。

### （1食分）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
240	20.6	11.3	15.1	3.85



# 金曜日

## ニラ玉



### 材料 (1食分)

卵 1個  
ニラ 1束と1/2束  
塩コショウ 少々

#### ☆調味料

顆粒鶏がらだし 小さじ1  
しょうゆ 小さじ1/2

### 作り方

- 1 ニラを 3cm幅に切る。
- 2 ボウルに卵を入れて溶き、塩コショウを加え混ぜる。
- 3 フライパンに油をひいて中火で熱し、2を入れかき混ぜて火が通ったら一度取り出す。
- 4 そのままフライパンに油をひき、1を入れて油がなじむまで炒める。
- 5 3と4をフライパンにまとめ、☆を加え全体に味がなじんだら完成。

### (1食分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
92	7.9	6.2	1.2	0.9

# 土曜日（昼）

## 豚肉と緑野菜のスープ



### 材料（2食分）

ピーマン 3個  
 ジャがいも 1/2個  
 キャベツ 1/4玉  
 卵 1個  
 水 300 g  
 豚こま肉 50 g  
 顆粒鶏がらだし 大さじ1

### 作り方

- 1 ピーマンを細切りに、じゃがいもをいちょう切りにし、キャベツはざく切りにする。（ピーマンは種やワタを取らなくても食べられます。）
- 2 鍋に水、顆粒鶏がらだし、1を入れ沸騰させる。
- 3 沸騰したら、豚肉を入れ火を通す。
- 4 3の火が通ったら、溶いた卵を入れて完成。

### （1食分）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
172.5	16.05	5.25	21.25	0.15

# 土曜日（夜）

## ツナ野菜炒め



### 材料（1食分）

ツナ缶 1缶  
ピーマン 1個  
キャベツ 1/4玉

#### ☆調味料

調理酒 大さじ1  
顆粒鶏がらだし 小さじ1/2  
塩コショウ 少々

### 作り方

- 1 キャベツとピーマンをざく切りにする。  
(ピーマンは種を取らなくても食べられます)
- 2 フライパンを中火で熱し、油をひいて1を入れて炒める。
- 3 キャベツがしんなりしてきたらツナ缶、☆を加えて中火で炒める。
- 4 全体に味がなじんだら火から下ろし、盛り付けて完成。

※調理酒がなくてもツナの魚臭さはあまり感じないのですが、気になる方は調理酒を使ってください。

### (1食分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
374	15.9	28.7	14.5	0.9

# 土曜日（夜）

## スパニッシュオムレツ



### 材料（1食分）

卵 3個  
じゃがいも 1/2個  
たまねぎ 1/2個

☆調味料  
塩 小さじ1/3  
コショウ 少々

### 作り方

- 1 たまねぎは薄切りにする。じゃがいもは皮をむき、7mm幅のいちょう切りにし、水にさらして水気を切る。
- 2 フライパンに油をひき、たまねぎがしんなりするまで炒める。その後、じゃがいもを加えて2分間炒め、取り出して粗熱をとる。
- 3 ボウルに卵を割り入れ2、☆を加えて混ぜる。
- 4 フライパンに油を再度ひき、中火で熱して3の卵液を流し入れる。ふちが固まるまで全体を大きくかき混ぜ、ふちが固まってきたらふたをして弱火で7～8分間焼く。
- 5 卵の形を整え、フライパンよりも大きい皿をかぶせ裏返して戻し入れ、弱火で3分間焼き完成。

※時間は目安なので適宜火の通り具合を確認してください。電子レンジでもできます。

### (1食分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
424	24.7	29.1	23.4	2.8



# 作り置き冷凍お弁当おかず

〈おかずを無駄にしないポイント〉

## 1. 水分の多い食材は避ける

大体の食材は冷凍が可能だが、こんにゃくや大根、もやしなど水分の多い食材は解凍時に食感や味が変わるため冷凍には向いていない。また豆腐や油揚げなどの大豆製品も同様に変化するため不向き。

## 2. 保存のときは空気を抜く

保存袋やラップは空気をしっかり抜いて閉じ、小分けカップ(耐熱)はふたつきの容器に入れる。

それにより食材に霜がついて腐ったり、におい移りしたりしにくくなる。

## 3. 日持ちの目安

約1～2週間が目安で、自然解凍は家庭の作り置きでは食中毒のリスクが高いためやらない方が良く、必ず再加熱する。

〈余りがちな食材を用いた作り置きお弁当おかず 3選〉

### 1. キャベツハンバーグ

#### 材料 (6食分)

キャベツ 1/3玉  
豚ひき肉 300 g  
塩こしょう 少々  
卵 1個  
サラダ油 大さじ1/2

#### 作り方

1. キャベツをみじん切りにし、電子レンジで3分ほど加熱し、火が通ったら水気を切り、冷ましておく。
2. ボウルにひき肉を入れ、塩こしょう、卵を加えて粘りが出るまでこね、冷ましたキャベツを加えてよく混ぜる。
3. 2をお好みの形に成型し、フライパンに油をひいた後、並べて焼く。
4. 焼き色がついたらひっくり返して、ふたをして中火で蒸し焼きにする。中まで火が通ったら完成。

冷ましたら保存袋に入れ、空気を抜いて冷凍しておく。保存目安は1週間。

解凍時には、おかずが焦げる可能性があるため温めすぎに注意。



## 2. 鶏たま醤油炒め

## 作り方

## 材料 (4食分)

鶏ささみ肉 300 g  
卵 2個  
片栗粉 大さじ2  
醤油 大さじ3



下準備 鶏ささみ肉を一口大にそぎ切りをし、溶き卵を作る。

1. フライパンに火をつける前に鶏肉と片栗粉を入れて全体を混ぜ、油を入れて中火で炒める。
2. 火が通ったら鶏肉をフライパンの半分に寄せ、溶き卵を空いた場所に流し入れる。卵がふつふつしたら優しく卵を混ぜ、大きめのスクランブルエッグ状にする。
3. 火を止めて醤油を入れて弱火にし全体にからめて完成。

小分けカップに分け、冷凍する。保存目安は1週間。

## 余った片栗粉はわらび餅に！

## 材料 (1人分)

片栗粉 50g  
砂糖 50g  
熱湯 250～300cc

## 作り方

1. 片栗粉、砂糖、熱湯を耐熱容器に入れて滑らかになるまでよく混ぜる。
2. 1を電子レンジで1分ほど加熱し、濡れたスプーンでかき混ぜる。これを全体が透明で弾力が出るまで3～4回繰り返す。
3. 氷水を用意しスプーン等で形を整えながら氷水に落とし、よく冷やし水気を切ってお好みできな粉や黒蜜をかけて完成。

## 3. にんじんとツナのしりしり

## 材料 (1食分)

にんじん 1本  
ツナ缶 1缶  
白いりごま(お好みで) 大さじ1  
醤油 小さじ1/2



## 作り方

1. にんじんを千切りにする。
2. 耐熱容器に1のにんじん、油を入れ電子レンジで2分加熱する。
3. 取り出し、ツナ缶、白ごまを入れよく混ぜる。

小分けカップに分けて、それをタッパーに入れて冷凍する。

余った白ごまは  
チョコ菓子に！

## 材料

チョコレート 50g  
白ごま 大さじ2

## 作り方

1. 鍋に湯を沸かしておく。チョコは割っておき、バットにオーブンシートを敷いておく。
2. ボウルにチョコを入れ鍋の上で湯煎にかけ、滑らかになるまで溶かしたら白ゴマを混ぜ合わせる。
3. スプーンで1をすくい、オーブンシートを敷いたバットに落として楕円形に薄く伸ばす。
4. 30分ほど冷蔵庫に置き、固まったら、シートからはがす。

# レンチンでもう一品

## 1, たまねぎ丸ごとスープ

### 材料 (1食分)

たまねぎ 1個

### ☆調味料

バター 10 g

コンソメの素 小さじ1

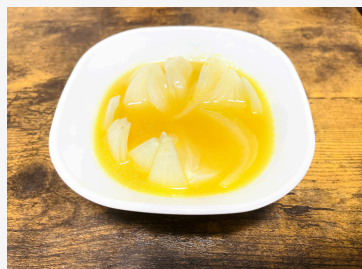
水 200 g

### 作り方

1. たまねぎの皮をむき、上下を落とす。
2. たまねぎの上部から包丁を入れ、8等分にする。
3. 耐熱容器にたまねぎ、☆を入れ、ラップをふんわりとかける。
4. 電子レンジ（600W）で6～7分加熱する（使用器具や食材によって吹きこぼれる場合があるのでご注意ください）。

### 食ロス削減ポイント

仕送りでたくさんもらったたまねぎ、なかなか使いきれない…  
材料3つでおしゃれなスープにしてみよう！



## 2, 揚げ出し風豆腐

### 材料 (1食分)

絹ごし豆腐 1丁

天かす 10 g

青ネギ 適宜

### ☆調味料

めんつゆ（2倍濃縮） 大さじ2

水 大さじ3

### 作り方

1. 耐熱容器に豆腐、☆を加えてふんわりとラップをし、電子レンジ（600W）で3分加熱する。
2. ラップを外し、天かす、青ネギをちらす。

### 食ロス削減ポイント

3連パックを買ったのはいいものの、毎回冷奴だけでは飽きてしまう…  
おいしく簡単なレンチンアレンジで冷蔵庫で眠らせない！



# 野菜の保存方法

## もやし



### 冷蔵

保存容器にもやしを入れて、もやし全体がひたるくらいの水を入れ、フタをして冷蔵庫へ。2日に一度は水を入れ替え。ちなみに水にひたしていると、ビタミンCなど水溶性の栄養成分は流れ出してしまいます。保存の目安は袋のままで2～3日、水に浸して3～7日ほど。

### 冷凍（最終手段でおすすめはしません）

購入した袋のまま冷凍庫に入れるだけ。使いかけのもやしなら、洗って水気を切り、冷凍用保存袋に入れて空気を抜いて保存を。味は著しく落ちる。

### ポイント

もやしは92～95%が水分で、鮮度が失われやすく日持ちのしない野菜のひとつ。ビタミンCなどの栄養がすぐに落ちてしまうので、基本的には使う日に買ってきて食べきることを心がけよう。生のまま保存するより、すぐに調理して、作り置きおかずにするるとよい。

## なす



### 冷蔵

1つつつラップで包む。表面に水気がついている場合はよく拭き取ること。保存袋に入れて、冷蔵庫の野菜室へ。保存の目安は10日間ほど。

### 冷凍

乱切りや輪切りなど、使いやすい大きさにカット。冷凍用保存袋に入れて冷凍庫へ。

保存の目安は約1カ月。使うときは凍ったまま加熱調理する。

### 鮮度の良いなすのチェックポイント

- ・皮にハリと光沢があり、濃い黒紫色をしているもの
  - ・表面に大きな傷や色ムラがないもの
  - ・ガクの下の色が白いもの（白い部分は、なすが新しく成長した証拠）
  - ・ヘタの切り口がみずみずしいもの
- トゲがある品種の場合は、トゲがとがっているもの

# ピーマン

p21



## 冷蔵

よく洗い、キッチンペーパーで水気を拭く。キッチンペーパーで1つずつ包み、他の野菜に傷みがるのを防げる。ポリ袋の口をゆるめに閉めて保存。適度な湿度を維持することで、鮮度をキープできる。保存期間は2～3週間。

## 冷凍

洗ってヘタと種を取り除き、1.5cm幅に切る。キッチンペーパーで水気を拭きとり、重ならないように冷凍用保存袋に入れて口を閉じ、冷凍庫で保存する。冷凍保存用袋1サイズ1枚にピーマン4～5個分を保存できる。

## 良い選び方

ピーマンは、鮮度が落ちると苦みが出たり、中の種の部分から腐敗がはじまったりする。ヘタの緑が鮮やかで切り口がみずみずしく黒く変色していないものが新鮮な証拠、果皮の表面がツヤツヤしてハリがあり、肉厚なものを選ぶ。

## 生のまま冷蔵

茎を根元から1cmほど切る。根元が浸かる程度に水を入れたグラスに立てる。空気が入るようにポリ袋をふわっとかふせて、輪ゴムで閉じて冷蔵庫で保存。保存期間の目安は10～14日。

## 茹でてから冷蔵

新鮮なうちに小房に分けてかために茹でる。密閉容器に入れて、冷蔵庫で保存する。保存期間の目安は2～3日。

## 生のまま冷凍

フロッコリーを小房に切り分ける。軽く洗って、水気を取る。冷凍用保存袋に入れて、冷凍庫で保存。

## 少し茹でてから冷凍

フロッコリーを小房に切り分ける。かために塩ゆでし、キッチンペーパーでしっかりと水気を取る。粗熱をとって冷凍用保存袋に入れて、冷凍庫で保存。



## ポイント

フロッコリーは、上に向かって立ち上がろうとするため、横にして保存するとエネルギーを消費して鮮度が落ちる。



←QRコードから昨年度のパンフレットもご参照ください！  
他の食材についてもご紹介しています。

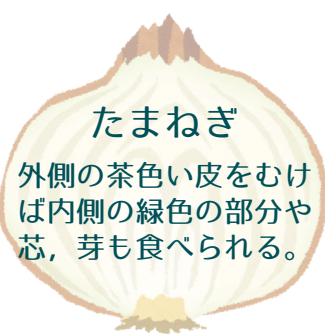


# 野菜の可食部




## にんじん

よく洗えば皮、ヘタ、葉の全て食べられる。ヘタはつまようじなどで土をとるようにすると良い。



## たまねぎ

外側の茶色い皮をむけば内側の緑色の部分や芯、芽も食べられる。



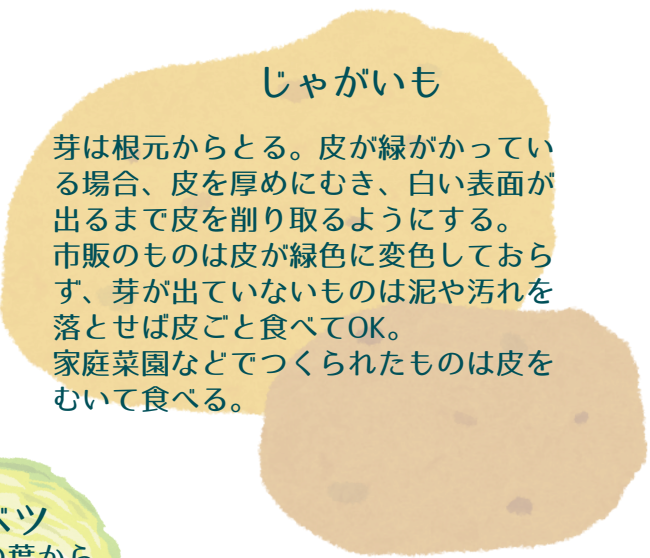
## だいこん

よく洗えば皮、茎、葉の全て食べられる。



## オクラ

ヘタの先端の黒い部分をほんの少し切る。黒っぽいでっぱっている部分（ガク）を1周薄くむき取ると食べられる。




## じゃがいも

芽は根元からとる。皮が緑がかった場合、皮を厚めにむき、白い表面が出るまで皮を削り取るようにする。市販のものは皮が緑色に変色しておらず、芽が出ていないものは泥や汚れを落とせば皮ごと食べてOK。家庭菜園などでつくられたものは皮をむいて食べる。



## キャベツ

一番外側の葉から芯まで全て食べられる。




## ピーマン

ヘタ、種、ワタの全て食べられる。



## ナス

表面の堅いヘタの部分をとると、ヘタの下の白い部分も食べられる。



## ブロッコリー

茎、皮、葉を含め全て食べられる。

# 食品ロス削減に役立つテク

p23

## 食ロス削減を助けるアプリ・サイト



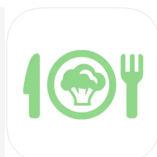
### 彩(いろどり)

余剰野菜や規格外野菜を扱うサイト。季節により提供できる野菜は変わり、「旬の野菜セット」というセットや大量に使いたい場合は「お好みパック」として内容の指定できる。送料はかかるが、それを含めてもスーパーよりも安く購入できる。(個人談)



### HELAS

信濃毎日新聞社が運営する、長野県内の飲食店や食品工場、農家から出た廃棄予定の食品を購入できるアプリ。購入できる食品は時期やお店の事情によって変わり、直接店舗で購入できる食品と郵送の食品がある。



### やさいキッチン

野菜の保存・管理・レシピを確認できるアプリ。ホーム画面で旬の野菜を紹介してくれる機能もあり、献立に季節感を与えてくれる。他にも在庫管理機能や、買い物メモ、初心者向けレシピなど多くの機能があるため、使用方法は無限大！？

(iPhone・iPadのみ対応です)

### まつもとタベスケ

#### まつもとタベスケ

松本市と提携している、飲食店等の食ロスになる商品の値引き情報や商品の購入予約ができるサイト。

### Kuradashi

#### Kuradashi

松本市と提携している、メーカーから食ロスになる商品を安く仕入れネット上で販売するサイト。

生活の中に取りいれてみませんか？

# 賞味期限と消費期限

## 賞味期限と消費期限の違い ちゃんと理解できていますか？

### 賞味期限とは

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「おいしく食べられる期限」のこと。

未開封かつ包装等に記載されている保存方法を守っている場合、賞味期限を超えたからといって、すぐに安全性に問題があるとは限りません。

比較的痛みにくい食品に表示されています。

表示されている食品例：スナック菓子、缶詰など

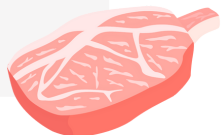


### 消費期限とは

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「安全に食べられる期限」のこと。

消費期限を超えると安全ではなくなる可能性があるため、食べることは推奨されていないもの。

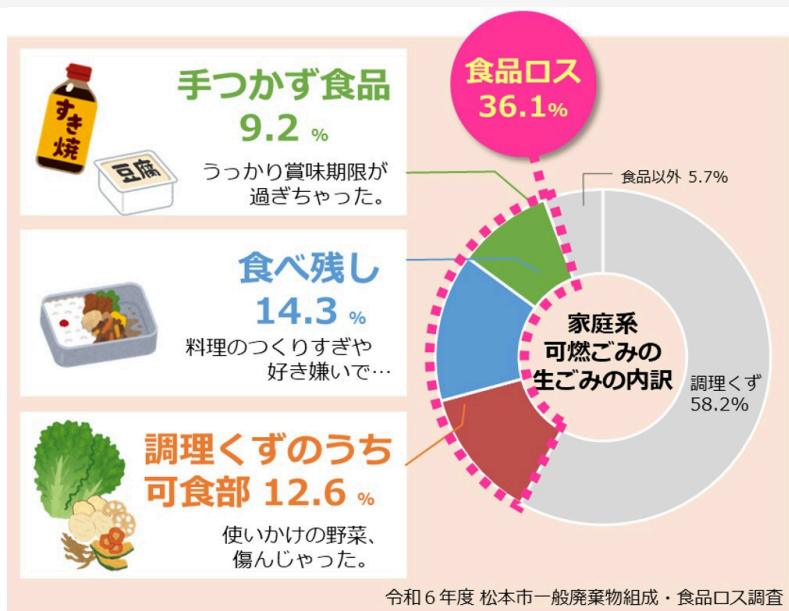
表示されている食品例：弁当、肉、魚、惣菜など



※通常、どちらの期限表示についても「年月日」まで示しますが、賞味期限については、製造日からの期限が3ヶ月を超えるものについては「年月」で表示しても良いことになっています。

# 参考文献

- p3. 「豚こまにぎり」 <https://oceans-nadia.com/user/13780/recipe/385371>
- p4. 「大葉にぎり」 <https://oceans-nadia.com/user/57421/recipe/417106>
- p5. 「塩豚うどん」 <https://ameblo.jp/syunkon/entry-12385054756.html>
- p6. 「てりたま丼」 <https://oceans-nadia.com/user/386014/recipe/435740>
- p7. 「きゅうりともやしのナムル」 <https://delishkitchen.tv/recipes/146569781414199785>
- p9. 「豚肉のポン酢炒め」  
<https://www.kurashiru.com/recipes/4845d16c-ef0f-4255-8dc3-cd9e56b56877>
- p10. 「なすと豚こま肉炒め」 <https://oceans-nadia.com/user/386014/recipe/436804>
- p11. 「スロッコリーのおかか和え」 <https://oceans-nadia.com/user/386014/recipe/435088>
- p12. 「豚キムチ」 <https://oceans-nadia.com/user/386014/recipe/436914>
- p13. 「ニラ玉」 <https://www.kurashiru.com/recipes/7060201a-0013-4b03-ae7b-e7793fa879c5>
- p15. 「ツナ野菜炒め」  
<https://www.kurashiru.com/recipes/a2870b6d-e832-4bdf-80e1-3929c949fb44>
- p16. 「スパニッシュオムレツ」 <https://delishkitchen.tv/recipes/314165777693410367>
- p17. 「キャベツハンバーグ」 <https://delishkitchen.tv/recipes/117900509137862980>
- p18. 「片栗粉わらび餅」 [https://cookpad.com/jp/recipes/18001177?ref=cookpad\\_news](https://cookpad.com/jp/recipes/18001177?ref=cookpad_news)
- p18. 「人参しりしり」 <https://oceans-nadia.com/user/57421/recipe/393696>
- p18. 「ごまのチュイルチョコレート」  
<https://erecipe.woman.excite.co.jp/detail/5814d6a6fefdc96b179548abca45cee.html>
- p19. 「たまねぎ丸ごとスープ」 <https://cookpad.com/jp/recipes/20006992>
- p19. 「揚げ出し風豆腐」 <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00050138/>
- p20. もやしをいつもより長く保存する方法  
<https://www.kagome.co.jp/vegeday/store/201702/6291/>
- p20. なすをおいしく、長持ちさせる保存方法  
<https://www.kagome.co.jp/vegeday/store/201708/6836/>
- p21. ピーマンの保存方法 <https://www.nichireifoods.co.jp/media/9061/>
- p21. スロッコリーのスロッコリーの冷蔵保存  
<https://www.kagome.co.jp/vegeday/store/202312/13177/>
- p21. スロッコリーの冷凍保存  
<https://www.kagome.co.jp/vegeday/store/202210/12504>
- p22. ニンジンの「皮」も「ヘタ」も、おいしく食べられます！ スロが教える活用レシピ  
[https://sitakke.jp/post/1806/#google\\_vignette](https://sitakke.jp/post/1806/#google_vignette)
- p22. じゃがいも皮むき、芽の取り方のコツ！ 包丁不要の芽の取り方も  
<https://www.kagome.co.jp/vegeday/eat/201803/9021/>
- p24. 消費期限と賞味期限  
[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo\\_navi/featured/abc2.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/featured/abc2.html)
- 裏表紙. 松本市ホームページ 食品ロスって何？  
<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/51/4506.html>



昨年度と比較して手つかずの食品の割合が増えています。このパンフレットを参考に手つかずの食品ロスを減らしていきましょう！