



家事の
プロに
聞く

食品ロスを減らす 3つのポイント

ちょっとした工夫で食品ロスを減らすことができます。
家計にも環境にも優しい生活をしてみませんか。



家事代行サービス
ととのえや
代表 **坂上 照美**さん
プロフィール/
(一社)日本家事代行協会認定講師、(一社)日本整理
収納協会認定講師の資格
を持つ。新潟市清掃審議
会委員

- 野菜、肉・魚、調味料など種類ごとに置く場所を決める
- 中身の見える透明な容器や袋で保存
- 半年に1回、庫内の整理と掃除をして消費期限を確認
- 冷蔵室に入れる物は最大容量の50~70%程度にし、空スペースを作る

POINT 01

効果抜群

冷蔵庫を整理しよう

POINT 02

買ったものを忘れずに

計画的に買おう

- 買い物の前に、家にある食材を確認
- すぐに使うものは商品棚の一番前から取る
- 「お得だから」と買い込み過ぎず、使い切れる分だけ買う

家族構成や使う頻度によって買う量を考えましょう。使い切るまでの期間が長いと、味や風味が落ちてしまいます。

POINT 03

食べ切るために

調理を工夫しよう

- 中途半端に残っている食材から使う
- 週に1回、冷蔵庫に残った食材を使い切る
- 買って来た食材は下ごしらえをしてから保存する

長ネギやピーマン、葉物野菜などは冷凍保存で約1カ月間使えます。カットして水気を取り、清潔な透明の袋に入れて空気を抜き冷凍庫へ。解凍せず、凍ったまま加熱調理をしましょう。



エコレシピに挑戦

ゆでた余ったそうめんをシューマイ風に

「今日はシューマイ」

エコレシピコンテスト受賞作品
(瀬倉楓さん作)



材料(4人分)

- ゆでたそうめん.....1人前程度
- 豚ひき肉.....300g
- 玉ネギ.....大~中1個
- ショウガ.....1片
- 片栗粉.....大さじ4.5
- サラダ油.....適量
- カニ風味かまぼこ.....適量
- 青ネギ.....適量
- しょうゆ.....大さじ3
- 砂糖.....大さじ1弱
- 酒.....大さじ1
- ごま油.....大さじ1.5
- 鶏がらスープの素.....小さじ1.5

作り方

- ① みじん切りにした玉ネギと片栗粉をボウルに入れ、混ぜる。
- ② ①に豚ひき肉、すりおろしたショウガ、Aを入れてよく混ぜる。
- ③ 平皿にサラダ油を薄く塗り、②をリング状に盛る。
- ④ そうめんを刻み、片栗粉(分量外)を少々まぶす。
- ⑤ ④を③に貼り付けるようにしてのせ、蒸し器またはフライパンで15分蒸す。
- ⑥ ⑤に裂いたカニ風味かまぼこと青ネギを散らして完成。

「にいがた市エコレシピコンテスト」のレシピを募集

詳しくは新潟市ホームページに掲載しています。

スマートフォンはこちら



TOPIC 家庭で余った食品など フードドライブに協力を

常温保存が可能で、賞味期限まで1カ月程度ある未開封の食品を寄付してください。

少量からでも受け付けています。

※詳しくは要問い合わせ

問NPO法人フードバンクにいがた事務局(☎025-282-7374)



フードドライブとは

家庭で余っている未使用の食品などを持ち寄り、福祉施設や団体などに無償で提供する取り組み

「もったいないレシピ/ ブック 冷蔵庫お片付け BOOK」をチェック



食品ロスを減らすためのアドバイスを載せています。
※新潟市ホームページに掲載しているほか、食育・花育センター(中央区清五郎)や区役所区民生活課(中央区は窓口サービス課)で冊子を配布



スマートフォンはこちら

フードシェアリングで商品をお得に買おう

(株)KURADASHI*が運営する社会貢献型ショッピングサイトでは、食品メーカーや小売店、農家などが元々廃棄していた規格外品などを通常より安く買うことができます。

商品をお得に買えるだけでなく、食品ロスの削減に貢献できます。購入方法など詳しくは同サイトを確認してください。

※今年3月、同社と新潟市は「食品ロス削減に向けた連携協定」を締結しました



KURADASHI 検索

スマートフォンはこちら



フードシェアリングとは

売れ残りなど、まだ食べられるのに廃棄されてしまう食品を必要としている人につなぐことで、食品ロスを減らす取り組み

