



©大田区

今回紹介するアイデアは・・・  
 食品ロスをなくす「食材のリメイク術」です♪

「作りすぎて、残ったおかずをなんとかしたい!」「自前のソースやタレが残ってもったいない・・・」などありませんか?

この思いに応えてくれるのはこちらのアイデア、味も見た目もさらに美味しく、食欲をそそる料理へと生まれ変わります♪ぜひ、ご家庭でチャレンジしてみてください!

【投稿者】 Kana&Aya さん



余った肉じゃがを使ってコロッケを作りました。揚げずにオーブンレンジのグリルで焼いたのでとってもヘルシー。つぶして形を整えた肉じゃがにパン粉をつけて焼くだけの時短レシピです。

【投稿者】 もぐもぐよっちゃん さん



昨夜の残りのゴーヤチャンプルに卵を落として、ちょっとお洒落な巣ごもり卵に変身☺

【投稿者】 うきうきうきき さん



大豆を圧力鍋で煮てチリコンカン作ってフライパンに残ったソースにちょっぴりシャンタンで味変して朝食のスープ用に。布で拭き取って洗ってたけど野菜炒めの時もやっています☺

【投稿者】 Kana&Aya さん



生姜の皮まで使ってジンジャーシロップを作りました。炭酸で割ってジンジャーエールにしたり、お湯で割って生姜湯にして飲みます。シロップを飲み終わった後の生姜は煮物に使います。

(リメイク)



アップルジンジャーケーキを焼きました。先日作ったジンジャーシロップの出汁をとった生姜を再利用して作りました。皮がついたままの生姜とりんごをブレンダーで細かくして生地に入れていきます。

【投稿者】 ふかふかまる さん



なんてことないお味噌汁。実はお米のとぎ汁で作りました。春菊も冷蔵庫でへたってましたが、くきを少し切ってお水につけただけで元氣百倍になりました☺

【投稿者】 にゃご助2121 さん



お米のとぎ汁を使って、人参の水キムチを作りました♪とぎ汁と砂糖、塩を混ぜたものに野菜をつけて発酵させるだけ!キムチといっても辛くないので、子供達も美味しく食べられます。

※上記アイデアは“食品ロス削減につながるアイデア料理”や“環境にやさしい調理の仕方”を「はねぴよん健康アプリ」で募集したものです。

# 食品ロス削減ワンポイントアドバイス②「食材の保存法」

冷蔵庫の整理と適切な食材の保存法は家計に優しいだけではなく、食品ロスをなくすことにもつながります。今回は冷蔵庫の活用ポイントを紹介しま

- ・食材を「定番品」と「定番品以外」に分けて収納しよう！
- ・棚ごとの「賞味期限」「消費期限」を決めよう！
- ・冷蔵庫の中の写真を撮り、食材が循環できるよう意識しよう！など



冷蔵庫の整理で買い物ももっと楽しくなる！  
食品ロスと冷蔵庫の意外な関係を下記にてぜひご覧ください！

YouTube大田区公式チャンネルで配信中♪

大田区 YouTube 冷蔵庫



で検索



もしくは右のQRコードからGO!⇒



※「食材の保存」を活かしたアイデアも投稿いただきました。動画とともに、こちらについてもぜひ実践してみてください。

【投稿者】りらっぴょん さん



大根とにんじんのきんぴらです。  
大根の皮を冷凍保存しておいておかずが足りない時に作ります。  
味付けも使い切りたいめんつゆを適量なので簡単料理です♪

【投稿者】ロンすけちゃん さん



出汁を取った昆布を冷凍しておき、佃煮にしました。  
時間は掛かりますが美味しいです！

【投稿者】mi-chi さん



まとめて購入していた栗、鬼皮剥きまでむいて栗ご飯用に冷凍していました。  
栗の冷凍保存、糖度がキープされるようで、旬が過ぎても美味しくいただけるのが嬉しいです♪



ご家庭の身近なところに食品ロス削減のアイデアや工夫がたくさんつまっているぴょん。どんどん真似してね♪

©大田区

大田区は「食品ロス削減」と「温暖化対策」に取り組んでいます。

【お問合せ】ごみ減量推進課

Tel:03-5744-1628 Fax:03-5744-1550