

お店ごはん編

外食の時も、ちょっと気にしてみてください



外食時もおいしく食べきり

- 注文は食べられる分だけ
小盛りメニューなどを活用して、食べ切れる分だけ注文するようにしましょう。
- それでも食べきれなかった時は…
もしも食べきれなかった場合は、持ち帰ることができるかどうか、お店に確認を。持ち帰られる場合は、何度も使える持ち帰り容器「ドギーバッグ」を使ってみましょう。



● せっかく行くなら協力店へ

食品ロス削減に積極的に取り組む名古屋市内の飲食店等を「食べ残しゼロ協力店」として登録しています。せっかく行くなら協力店を選びませんか。



「食べ残しゼロ協力店マップ」でお店を検索してみよう!



● 宴会では30・10運動に取り組もう

乾杯後30分は席を立たずに料理を楽しみ、お開き10分前は自分の席に戻って再度料理を味わう「30・10運動」。食べ残しをなくすため、ぜひ取り組みましょう。

● フードシェアリングの活用を

「TABETE」「Reduce Go」など売れ残ってしまった廃棄されてしまう食品を減らすサービス(フードシェアリング)を活用するのもひとつの手です。

ムダをなくして暮らし豊かに!

今日からできる カンタン/ 食べきり術!!

食べられる食品をムダに捨てていませんか。
そんな食品ロスを減らすため、
カンタンにできる食べきり術をご紹介します。
今日から実践してみましょう!



発行：2R推進実行委員会・名古屋市

問い合わせ先：名古屋市環境局ごみ減量部資源化推進室 TEL 052-972-2390 FAX 052-972-4133

電子メールアドレス：a2297@kankyokyoku.city.nagoya.lg.jp

お買い物＆うちごはん編

ちょっとした工夫で家庭からの食品ロスをなくそう！

かしこいお買い物のコツ

● 買い物前の冷蔵庫確認

買い物に出掛ける前は冷蔵庫の在庫をチェック。庫内をスマホなどで撮影したり、買い物リストを作ったりして、必要な分を買きましょう。

● 売り場では「バラ売り活用&手前から」

買い物の時は、バラ売りなどで必要な分だけ購入。すぐに使う食品は手前のものから選ぶようにしましょう。

● 値引き品で家計にもやさしく

賞味(消費)期限が迫った値引き品や見切り品を買って、お買物上手に！

スッキリ冷蔵(冷凍)庫の整理法

● まとめてスッキリ

定番食材や賞味(消費)期限の近いものは、なるべくまとめて収納しておく、使い忘れがありません。

● 中身の見える化

透明の容器に入れておくと、ひと目で中身が分かるのでGOOD。料理のアイデアが浮びやすいかも。

● 居場所を決める

調味料はドアポケット、肉類はチルド室など食材の定位置を決めておけば、二重買いなどのムダを防げます。

● 冷凍庫には立てて保存

取り出しやすく、在庫が見やすいので、収納時は立てておくのがオススメ。牛丼の具やトマトソースなどは保存袋に入れて冷凍保存しておくとう便利です。

Instagram

牛丼の具やトマトソース、下味レシピなどはInstagramで順次紹介していきます。

フードロスゼロチャレンジなごや
@foodloss_nagoya



冷蔵庫
スッキリ活用例

週のはじめ

週末

必要な分だけ買って、おいしく保存。

週末には在庫使い切りレシピで、スッキリおいしい1週間を。

冷蔵庫使い切りレシピ

● 週末は

“使い切りレシピ”を使って、スッキリおいしく庫内の食材を一扫しましょう。



たとえば「具だくさんのベジスープ」にして

作り方 材料は、冷蔵庫で余っている野菜なら何でもOK。それらをひと口大に切り、鍋に水・コンソメと一緒に入れたら、あとはじっくり煮込むだけ。味が薄い場合は塩で味を調えるとよいでしょう。カレー粉やトマト缶でアレンジもできます！

捨てる前にちょっと待って！

賞味期限が切れているからといって、カンタンに捨ててしまっていないか？ 賞味期限とは、その食材がおいしく食べられる期限のこと。見た目や臭いなどで個別に判断しましょう。



おいしさ長持ち食材保存法

● 肉や魚は下味をつけて

肉や魚は下味をつけたり、加熱するなどの加工をしておくとう保存がききます。ラップで個包装にしたり、保存袋を使ったりすると、少ない調味料でもしっかりつけ込むことができます。

たとえば「鶏肉そぼろ」にして

ひき肉は、そぼろにしておくのがオススメ。大葉やネギと一緒にごはんとう混ぜてもおいしいです。

● 野菜は小分けにしておくとう便利

野菜は下処理をしてタッパーなどで保存しておくとう◎。プラスひと手間で、立派な副菜に。

たとえば「ブロッコリーのおひたし」にして

ひと口大に切り下茹でをしたら、適量の白だしをかけてよく混ぜるだけ。別の食材と和えてもよし、かつおぶしをパラパラとかけてそのままいただくのもよし。「あともう一品」という時に覚えておくとう便利です。

