

食品ロスゼロ! 5 食品ロス削減“クッキング”

令和6年3月から6月までの間に、区民の方に家庭で食品ロスになってしまった食品をお聞きしました。
その結果、主な食品は以下のとおり…

【食品ロスになりやすい食品】

野菜（じゃがいも・玉ねぎ・にら・茄子など…）
果物（バナナ・キウイなど…）
調味料（ドレッシング・焼き肉のたれ・みそなど…）

食品ロスになりやすい食品



“献立の工夫で、食品ロスを防ごう！”
余っている食材の使い道に困ったら…
ぜひご活用ください！



消費者庁のキッチン



約1,000点の食品ロス削減レシピが掲載されているよ！

※令和6年11月現在

簡単！ 余ったドレッシングの活用

使い残しのドレッシング、
捨てちゃうなんてもったいない！

和風ドレッシングで「アクアパッツァ」

【材料】

ホタテ	4個ぐらい	あさり	1パック
プチトマト	6個ぐらい		
白ワイン	大2	和風ドレッシング	大2
オリーブ油	少々	塩コショウ	適宜

【作り方】

- ① オリーブオイルでホタテ貝を炒める。
- ② あさり、白ワイン、ドレッシング、プチトマトを入れる。
- ③ あさが開くまで蓋をして煮る。
- ④ 塩コショウで味をみて完成！



☆ ちょっとおしゃれなイタリアン風メニューを簡単に！
☆ 和風ドレッシングで、あっさりとう



残った野菜の もったいないレシピ



残ってしまった野菜、
捨てちゃうなんてもったいない！

『いろいろ野菜のオープン焼』

【材料】

ジャガイモ 茄子 玉ねぎ かぼちゃ トマト
余っている野菜を適宜
ミートソース（市販品） 1人前
パン粉 大さじ1.5 粉チーズ 各大さじ1
バター 20g パセリ

【作り方】

- ① ジャガイモは、電子レンジで柔らかくし、皮をむいて1cmの輪切り
- ② かぼちゃは、くし形に切り、電子レンジで加熱
- ③ 茄子は5mmの輪切り、トマトは半月切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ④ 耐熱皿にミートソースをひき、玉ねぎを並べる。
- ⑤ ④の上に、ジャガイモ、茄子、トマト、かぼちゃを彩りよく並べる。
- ⑥ パン粉と粉チーズ、パセリを混ぜ上にかけ、5mm角に切ったバターをまんべんなくのせる。
- ⑦ 220℃のオーブンで20分程度加熱する。



黒くなったバナナの もったいないレシピ



その食材、
捨てちゃうなんてもったいない！

『バナナケーキ』

【材料】

黒くなったバナナ 2本 レモン汁少々
ホットケーキミックス 180g
卵 1個 砂糖 30g バター 30g
ヨーグルト無糖 50g 牛乳 30cc
板チョコ 1/2枚

【作り方】

- ① バナナをつぶし、レモン汁少々をかける。
- ② バターを溶かし、砂糖と卵を入れ、泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- ③ ホットケーキミックスとヨーグルト、牛乳、バナナを入れて、ヘラで混ぜる。
- ④ 最後にチョコを入れ、容器に入れて、空気を抜く。
- ⑤ 170℃に予熱したオーブンで40分程度焼く。