

おいしく・かしこく・むだなく

わくわく

スマートクッキング



おいしく・かしこく・むだなく

わくわく

スマートクッキング

なにげなく料理しているといつのまにか出てしまう食品ロス。

意識して減らせば地球にやさしい「環境保全」や財布にやさしい「節約」に。

この冊子片手に今日からスマートクッキングしましょ♪

私たちが

大切に

使ってね!



INDEX

食品ロスはどのくらいあるの?	01
3つのポイントでスマートクッキング ..	02
買い過ぎない工夫 冷蔵庫の賢い活用術 ..	03
保存の工夫「消費期限と賞味期限」	04
調理の工夫 食材を使いきるヒント	05
レシピ①(捨て過ぎ編)	06
レシピ②(残り物編)	08
レシピ③(復活編)	13
レシピ④(みなさんのアイディアメニュー編)	19
アンケートのお願い	21

県民の皆さんから食品ロス削減レシピを募集しました。

応募総数92品

採用されたレシピを紹介します。(P19・P20に掲載)

たくさんのご応募ありがとうございました!

あなたは1年で60食分の食べ物を無駄にしているかも！

食品ロスはどのくらいあるの？

「食品ロス」とは**食べることができるのに捨てられる食品**のこと。

日本で出される食品廃棄物は年間約1,788万トン。このうちいわゆる「食品ロス」は約500~800万トンと試算され、日本の米の年間収穫量(約813万トン)にほぼ匹敵しています。

家庭の中での「食品ロス」

食品ロスの**約半分**は**一般家庭**から出てくるもの。1人当たりの食品ロスを試算すると、1日で41グラム、1年間では約15キログラムにおよび、**60回[※]**分の食事に相当します。(※一度の食事で食べるご飯の量を250グラムと仮定)

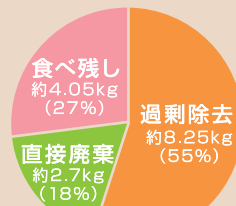
家庭の中での食品ロスは大きく3つの原因に分けられます。まず、食事の「**食べ残し**」、次に賞味期限や消費期限切れにより捨てられる「**直接廃棄**」、そして大根の皮の厚剥きなど、食べられる部分まで余分に捨ててしまう「**過剰除去**」です。

これらの食品ロスをなくせば

ゴミが減って環境にも優しいのです！



家庭における食品ロスの内訳
(1人1日あたりの食品ロス量)



※出典 消費者庁資料を基に作成

富山県で出ている「食品ロス」

平成20年度の富山県内のごみの総排出量は約41万トン。

これは東京ドーム1.1個分に相当します。

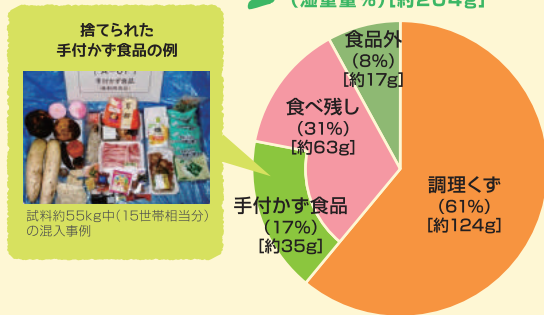
このうち、約6割を家庭系のごみが占めます。

さらに、家庭系ごみの約4割を占める生ごみのうち、約3割が食べ残しや直接廃棄の食品なのです。

家庭系ごみの内訳(湿重量%)



生ごみの内訳
(湿重量%)【約204g】



捨てられた手付かず食品の例



試料約55kg中(15世帯相当分)の混入事例

※1 端数処理を行っているため、グラフの合計値が100%とならない場合があります。※2 棒グラフは、家庭系ごみの可燃ごみ及び不燃ごみの合計における各割合を示したものです。※3 円グラフのg(グラム)の各値は、県民1人1日あたりの推定量を示したものです。

※出典: グラフ・写真 / 富山県家庭系ごみ細組成調査(2010)

おうちで簡単にできる食品ロス予防！

3つのポイントでスマートクッキング！

普段ちょっと意識するだけで食品ロスは減らせませす。意識するポイントを大きく3つに分けてご紹介。どれもすぐに実行できることばかり！

1

買い物編



買い過ぎない工夫

冷蔵庫の賢い活用術

「スーパーの特売日！」なんていうチラシを見たら、あれもこれもと考えてしまいますよね。でも買い物カゴに入れる前に、必要な食品なのか考えてみましょう。また、冷蔵庫での保存をちょっと工夫すればロスをもっと防げるのです。

P3へ→

2

保存編



保存の工夫

「消費期限」と「賞味期限」

お店で買った食品の容器などに記載されている「消費期限」と「賞味期限」。この二つの違い、わかりますか？ どちらも食品の期限を表したものですが、意味は少し違うんです。その違いをきちんと理解して、無駄をなくす第一歩を。

P4へ→

3

調理編



調理の工夫

食材を使いきるヒント

買い物や保存のコツを学んだら、いよいよ調理のポイントをご紹介。といってもポイントは簡単なものばかりです。調理で食品ロスが起こるのは、「食べ残し」と「過剰除去」が原因です。意識しながら調理すれば、家計も大助かり♪

P5へ→

1

買い過ぎない工夫

冷蔵庫の賢い活用術

買い物は
必要な分だけに
心掛けよう！



1 買い物へ行く前に必要なものをピックアップ

買い物に出る前に、まずは家で買い物リストを書くようにしましょう。財布に必要な最低限のお金だけを入れておくと無駄な買い物を防げます。また、空腹で買い物に行くと、つい余計な食品を手にとってしまうがちなので注意して。



2 冷蔵庫の中身を整理して、目指せ“70%収納”

冷蔵庫の中の食材は、70%の収納が理想。70%収納をすることで冷気がきちんと行き渡り「節電」になります。また、冷蔵庫の中が見渡しやすくなるので、中のものを管理しやすく、古くなってしまった!ということも減らせます。冷蔵庫の中の見直しは食生活の見直しにもなります。

3 中身を見やすく、取り出しやすく“整頓”

冷蔵庫の中を整頓する際にオススメなのが収納ケース。なるべく同じサイズで用意し、食材を出すときは引き出しのように収納ケースごと取り出せば、スペースを無駄無く利用できます。さらにプラスチック製で中身が見やすいメッシュ状のものだと、洗いやすく冷気の対流もバッチリ。冷蔵庫を開けてすぐに目のつく手前の中央部分は、早く食べてしまいたい余りものなどの指定席にするとよいでしょう。



70%くらいの
収納が
ベスト!

1番はじめに
目に付く場所は
余りものの
指定席に!

同じサイズの
収納ケース
で整頓!

2

保存の工夫

消費期限と賞味期限の違い

保存方法を
工夫するだけで
長持ちするんだ



「これって食べられる？」まずは期限をチェック！

販売されている食品には、「消費期限」と「賞味期限」が記載されています。「消費期限」は品質の劣化が早い食品の「安全に食べられる期限」を示し、「賞味期限」は長期間保存ができる食品の「美味しく食べられる期限」を示しています。「消費期限」の目安は作られた日を含めて、おおむね5日以内。期限が過ぎてしまった食品は食べないほうがよいでしょう。「賞味期限」を過ぎた食品は、期限を過ぎてしまっても、すぐに食べられなくなるわけではありません。見た目や臭いなどの五感を使って、食べられるか判断することも大切です。ただし、期限表示はあくまで未開封の場合の表示のため、一度開封した食品は、期限に関わらず、早めに食べるようにしましょう。

消費期限の対象となる食品

- 調理パン
- サンドイッチ
- お弁当
- おかず
- パック入りの食肉 など

賞味期限の対象となる食品

- 卵
- 牛乳*
- バター
- チーズ
- ヨーグルト
- ハム
- ソーセージ
- カップめん
- レトルト食品
- 缶詰
- 缶ジュース
- ペットボトル飲料 など

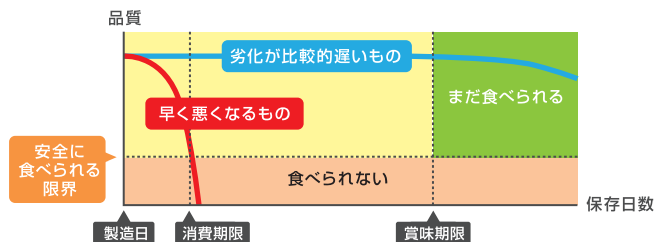
※低温殺菌牛乳など、製造方法によっては、「消費期限」がつけられているものもあります。

食材によって異なる最適な保存方法

- * 葉もの野菜はペットボトルに立てると日持ちがよくなります。
- * 生しいたげは、軸を上にして重ならないように並べておくだけでも日持ちします。また、部屋に出しっぱなしにしておけば干しいたげにもなります。
- * もやしやブロッコリーはさっと下ゆでし、冷ましてから冷蔵庫に入れれば色が変わりません。

食品ごとに最適な保存方法は異なります。それぞれの保存の仕方にあったやり方で、食材を長持ちさせましょう。

賞味期限と消費期限のイメージ



※出典 消費者庁パンフレット「あなたも一年で60食分の食べものを無駄にしているかも?!」

3

調理の工夫

食材を使いきるヒント

余った食材も
工夫すれば
使いきれるね



お料理のついでにできちゃう!

食材保存 AtoZ

塩もみ・即席漬け

余ったキュウリは、輪切りにして塩をふっておきます。他の野菜と即席漬けにしたり、酢の物にしたりと早変わり!



切って保存

余った部分は刻んでしまって密閉容器に入れておけば、いつでもさっと使えて調理の時間短縮になります!



茹でる・蒸す

キャベツが余ったら、全部茹でてしましましょう。後日、和え物やみそ汁の具にすればロスになりません!



乾燥

半端に余った野菜は、切ってザルなどで干しておきます。余計な水分が抜け、日持ちがよくなり旨みもアップ!



すぐに冷凍

冷凍は新鮮なうちにするのが鉄則。ジッパー付き保存袋に入れ空気を抜き、急速冷凍を。日付のメモを忘れずに。



実は美味しいあの食材のあの部分

捨ててしまいがちなブロッコリーの茎、キャベツの軸、しいたけの軸など。実は十分に食べられる部分です。甘かったり、噛み応えがあったりと、調理のひとつで美味しく食べられます。



ブロッコリーの茎→P6



しいたけの軸→P10



キャベツの軸→P11

次ページからいよいよ
レシピのご紹介!
スマートポイントは
😊マークを参考にしてください

ブロッコリーのゴマ和え



栄養価 1人分45kcal/塩分0.7g 調理時間 10分

材料(2人分)

ブロッコリー(茎も)…1/2株(200g)
〈小房に分ける。茎は短冊切り☺〉

★醤油……………大さじ1/2

★黒ごま……………適量

作り方

- ①鍋に切ったブロッコリーと、ブロッコリーが半分つかるくらいの水を入れ、塩少々をふり、蓋をして、強火で2～3分蒸し茹でにする。
- ②茹であがったらザルに上げ、ボウルに入れて★で和える。



スマート☺ポイント

ブロッコリーの処理…茎、房を壊さない切り方



野菜は茹でるより、蒸し煮することで栄養もおいしさも逃しません。

★保存方法…使い切れない場合はかたゆでにし、密閉容器や密閉袋に入れ冷蔵庫または冷凍庫で保存すると、栄養が逃げません。

★使い切り目安…冷凍庫:2～3日以内、冷蔵庫:1か月以内には食べきりましょう。

アレンジ

お好みで練り辛子やわさびを加えて♪
醤油のかわりに味噌や、辛子マヨネーズ、
粒マスタード×マヨネーズなど味付けは
お好みで。

アレンジレシピ

温野菜サラダ



野菜は好みのものでOK。
残り野菜で簡単にできる一品。

大根の皮のきんぴら



栄養価 1人分100kcal / 塩分1.3g 調理時間 10分

材料(2人分)

- 大根の皮 …… 200g程(1/2本分)
(4~5cm長さの干切り)
- 大根の葉 …… 少々くみじん切り ☺
- ごま油 …… 大さじ1
- ★醤油 …… 大さじ1
- ★砂糖 …… 大さじ1
- ★酒 …… 大さじ1
- 七味唐辛子(お好みで) …… 適量

つくり方

- ①フライパンにごま油を熱し、切った大根の皮を炒める。
- ②全体に油が回ったら、★とみじん切りにした葉を加え、汁気がなくなるまで炒り煮する。
※お好みで七味唐辛子をふる。



スマート☺ポイント

大根の皮の処理…大根の皮と葉を無駄なく使う。



葉つきものは、そのまましておく、葉から水分が蒸発していくので、買ったらすくに切り分け、下処理しておく。

アレンジ

大根葉の活用法《カブの葉でもOK》

葉は塩ゆでして、水分を絞り食べやすい長さに切って冷凍しておくも便利。
煮物、炒めもの、味噌汁、彩りにも使える。

・豚肉や牛肉、ベーコン、うす揚げ、残り野菜を加えてボリュームアップしてもOK!
・大根だけでなく、かぼちゃの皮やなすの皮でもOK!

お好みチヂミ



栄養価 1人分228kcal/塩分1.3g 調理時間 20分

材料(2人分)

豚肉(こま切れ)……………100g
葱・キャベツ・人参・もやし・にらなどの野菜
……………200g程度
(キャベツ・人参は千切り、にらは3cmに切り、
葱は小口切り。)

卵……………1個
水……………50cc
小麦粉……………1/2カップ
片栗粉……………大さじ1
塩……………少々
★ごま油(たれ)……………適量
★酢・醤油……………各大さじ2
★すりごま・一味唐辛子……………適量

つくり方

- ①ボウルに一口大に切った豚肉と切った野菜、小麦粉と片栗粉、水を加えよく混ぜる。そこに卵を割り入れ、まんべんなく混ぜ合わせる。(a)
- ②別の容器に★を入れ混ぜ合わせ、たれを作る。
- ③フライパンにごま油を熱し、①の生地を5cmほどの丸に広げ、両面を焼く。(b)



調理ポイント

生地の焼き方



アレンジ

- ・生地にすりおろしたじゃがいもやレンコン、長芋を加えるともちもちの食感に。
- ・豚肉の代わりに、ちくわやカマボコ、桜エビ、納豆など家にあるお好みの具材を入れてもOK。

ケーキサレ(カレー風味)



栄養価 1/8切れ分152kcal/塩分0.4g 調理時間 40分

材料 パウンド型1本分(18cm×8cm×高さ6cmのもの)

ホットケーキミックス……………150g
卵……………1個
牛乳……………100cc
オリーブ油……………大さじ1
ハム……………2～3枚
ブロッコリー(茎)……………1/3株(30g)
人参……………1/3本(30g)
〈ハム、ブロッコリー、人参は5mm角の角切り☺〉
カレー粉……………小さじ1/2
粉チーズ……………大さじ1
塩・こしょう……………少々

つくり方

- ①オーブンは180℃に予熱しておく。
- ②ボウルに卵を割り入れ、牛乳とオリーブオイルを加え混ぜる。
- ③②にホットケーキミックスと粉チーズ、カレー粉、塩・こしょうを加え、よく混ぜる。生地が混ざったら、具材を加えてさっくりと混ぜる。
- ④クッキングシートをしいた型に③を流し込み、オーブンで30分程焼く。竹串を刺して生地がついてこなければ完成。



スマート☺ポイント

残り野菜をおいしい朝食のおやつに。

調理ポイント

フライパンで焼く方法
クッキングシート、または薄く油をぬったフライパンに生地を流し、蓋をして弱火でじっくり焼く。(約20分)
竹串を刺して生地がついてこなければ完成。

アレンジ

人参はすりおろして加えてもOK!ミニトマト、チーズ、ソーセージを加えてピザ風や、かぼちゃやさつまいもなど好みの具材を使う。

簡単ピラフ風ごはん



栄養価 1人分327kcal/塩分0.5g 調理時間 15分

材料(2人分)

人参……約3cm(30g)〈みじん切り〉
 玉ねぎ…小1/2個(80g)〈みじん切り☺〉
 ピーマン……1個〈粗みじん切り☺〉
 しいたけ……1枚〈粗みじん切り☺〉
 豚ひき肉……50g
 ★コンソメ……小さじ1
 ★塩・こしょう……少々
 ごはん……茶わん2杯分
 サラダ油……適宜

作り方

- ①フライパンに油を入れ熱し、玉ねぎ、人参を炒める。
- ②①に火が通ったら、豚ひき肉とピーマン、しいたけを加え炒め、★で味をつける。
- ③②にご飯を加え炒め、味をみて塩、こしょうで調える。



スマート☺ポイント

玉ねぎのみじん切り



へたぎりぎりまで使う。

ピーマンの処理



縦半分に切り、ヘタを内側に倒すようにして種をとる。

しいたけの処理



根元の固い所だけを切り落とし、軸も使う。

しいたけの保存方法



トレイの上に、軸を上にして重ならないように並べラップをし、冷蔵庫の野菜室にいれておくとうちもちする。

半端ものスープ



栄養価 1人分54kcal/塩分0.7g 調理時間 15分

材料(2人分)

人参……………1/3本(30g)
 玉ねぎ……………1/4個(40g)
 キャベツ……………1枚(40g)〈☺〉
 セロリ(葉も)……5cm(20g)〈☺〉
 ベーコン……………1枚
 〈上記は干切り〉
 水……………300cc
 塩・こしょう……………少々

作り方

- ①鍋に人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ(葉以外)とベーコン、水、塩ひとつまみを入れ、蓋をして煮る。
- ②野菜がやわらかく煮えたらセロリの葉を加える。塩・こしょうで味を調え、器によそう。



スマート☺ポイント

キャベツの処理



軸の固い部分はうす切りにする。
 セロリの葉も捨てずに使用する。

タッパー使用例



半端に残った野菜や、大根の皮などはタッパーに入れておくと使いやすい。

アレンジ

半端ものみそ汁



〈材料〉
 冷蔵庫に半端に残ったもの(約150~200g)、だし汁(300cc)、味噌(大さじ1)

〈作り方〉
 ①鍋にだし汁と具材を入れ煮る。
 ②具材がやわらかく煮えたら味噌を加え、味を調える。

ちょっと野菜のいろいろ漬け



栄養価 1人分20kcal/塩分0.3g

材料(2人分)

大根・人参・キャベツ・キュウリなどの野菜

.....150g

〈食べやすい大きさに切る。〉

塩.....小さじ1/2

作り方

- ①野菜を塩でもみ、しんなりしたら保存容器に入れておく。



スマート😊ポイント

野菜の塩もみ



塩でふっておくことで長持ちさせる。
軽く塩をしておくだけで、食卓のあと一品に大活躍!即席漬けは野菜がたっぷり
とれる副菜になります。

アレンジ



〈調理例〉塩昆布漬け

- 塩漬けの水気を軽くほって…
- ・お好みのドレッシングでいただく。
 - ・塩昆布や刻み昆布で和える。昆布茶をふりかけても。
 - ・甘酢で和える。
 - ・干し野菜にして醤油漬けにするのもおすすめ。

のりの佃煮



栄養価 全量77kcal / 塩分2.8g

調理時間 15分

材料(2人分)

- のり(味付きでもOK) … 2～3枚(全形)
 ★みりん … 大さじ1
 ★醤油 … 大さじ1
 ★水 … 50cc

作り方

- ①のりをたっぷりの水につけながらほぐし(2～3回)、ザルにあけて水気を切る。(a)
- ②①と★を鍋に入れ、焦げつかないように混ぜながら弱火で煮詰める。(b)
- ③とろっとしてきたら完成。



スマート😊ポイント

しけてしまったのりを活用!
 のりが少量の場合は、そのままあぶって「もみのり」として味噌汁やお吸い物に使用する。

調理ポイント

のりのほぐし方

(a)



煮詰めたとろみ加減

(b)



アレンジ

のりの佃煮を使って…



- ・磯部和え…茹でたほうれん草や長芋、納豆と和える。
- ・のりスバゲティー…茹でたパスタと炒めたお好みの具材、のりの佃煮を和える。
- ・のりチーズトースト…食パンにのりの佃煮とチーズをのせてトースターで焼く。

鶏肉の味噌ヨーグルト焼き



栄養価 1人分274kcal／塩分1.1g 調理時間 15分
(漬け込み時間は除く)

材料(2人分)

鶏もも肉……1枚(240g)〈一口大に切る〉
塩・こしょう……………少々
★みそ……………大さじ1
★ヨーグルト……………大さじ2
サラダ油……………適量

作り方

- ①鶏肉に塩・こしょうをし、混ぜ合わせた★をよくもみ込み、冷蔵庫で半日～一晩ほどおく。(a)
- ②フライパンまたはオーブンなどでこんがり焼く。(b)



スマート😊ポイント

漬け込み方法



ヨーグルトの効果でお肉がやわらかく仕上がります。

調理ポイント

焼き方



※フライパンの場合クッキングシートをして、弱めの中火で蓋をしてじっくり焼く。

アレンジ

カレー粉(小さじ1)を加えるとタンドリーチキン風になります。

お肉以外にお魚を漬け込んでもOK!

簡単スンドゥブ風



栄養価 全量119kcal/塩分1.5g

調理時間 20分

材料(2人分)

豚こま切れ肉……………50g
 焼肉のたれ……………大さじ1
 ごま油……………適量
 水……………400cc
 さつま揚げ……………2枚<1cm幅に切る>
 長葱(青い部分も)……1/4本<斜め切り☺>
 ニラ……………1/4束<3cm長さに切る☺>
 えのき……………1/2袋<3等分に切る>
 白菜キムチ……………大さじ2～
 絹ごし豆腐……………1/2丁
 味噌……………大さじ1～
 卵……………2個

つくり方

- ①豚肉に焼肉のたれをもみ込み、下味をつける。
- ②鍋にごま油を入れ熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、水を加える。
- ③煮立ったら、さつま揚げと長葱、ニラの根元、えのき、白菜キムチを加え、さらに煮る。
- ④豆腐を手で崩しながら加え味噌を入れる。残りのニラを加え、卵を落として火を止める。



スマート☺ポイント

葱は青い部分も使う。



ニラは根元の部分も使う。



冷蔵庫に残りやすい豆腐や焼肉のたれで簡単に調理!おかずにもなる一品。余ったお餅や、うどんを加えてもOK。

豆乳パスタ



栄養価 1人分429kcal/塩分0.9g 調理時間 20分

材料(2人分)

スパゲティ……………160g
 ベーコン……………2枚<5mm幅に切る>
 玉ねぎ……………1/2個<うす切り>
 しめじ……………1/2パック
 <石づきを切り落とし、ほぐす☺>
 にんにく……………1/2かけ<みじん切り>
 コンソメ(固形)……………1個
 豆乳……………200cc
 塩・こしょう・オリーブ油

つくり方

- ①深めのフライパンに、オリーブ油とにんにくを入れ、中火にかける。
- ②ベーコン、玉ねぎを加え炒める。玉ねぎがやや透き通ってきたら、しめじを加え軽く炒め、水500ccとコンソメを加える。
- ③②が沸いたら、その中にパスタを鍋に入る大きさに折って加え、表示時間通りに茹でる。(a)
- ④パスタが茹であがったら、③に豆乳を加える。味を見て塩こしょうで味を調え、器に盛る。(b)



スマート☺ポイント

しめじの石づきの落とし方

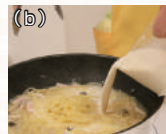


根元を三角に切ると、無駄をなくせます。

調理ポイント



パスタは別茹でせず、ひとつの鍋でOK。



豆乳は火を加えずと分離してしまうので、軽く温まる程度でOK。

炊き込みおでんご飯



栄養価 1人分429kcal/塩分0.9g 調理時間 20分

材料(2合分)

米……2合く洗ってザルにあげておく
 おでんの残りの具(竹輪・大根・こんにゃく等)
 ……適量く細かく刻む
 おでんの煮汁……適量
 水……適量

作り方

- ①炊飯器に米、刻んだおでんの具、分量の目盛り線まで煮汁を入れて炊く。
 ※煮汁が足りない場合は水を足す。



スマート😊ポイント

おでんのうまみやこくが凝縮した汁を使って、おいしい一品に。

調理ポイント

具材の切り方



炊き方



アレンジ

〈その他、煮物の汁を使って…〉

- ・煮魚の汁で豆腐の煮物…淡白な豆腐がうまみを吸い込んでご飯が進むおかずに変身。葱や玉ねぎと一緒に煮て、卵とじにしてもおいしいですよ♪
- ・イカの煮汁でおからの炒り煮もおすすめ。

余ったお刺身で【づけ丼】



栄養価 1人分94kcal/塩分1.1g

調理時間 20分

材料(2人分)

余ったお刺身……………適量〈目安量〉
醤油：みりん……………割合1：1
〈お刺身10切れに対し各大さじ1〉
練りわさび……………適宜
ごはん……………茶碗2杯分

作り方

- ① 余った刺身を容器に入れ、醤油とみりんを漬け込み、冷蔵庫で半日～一晩おく。(お好みで練りワサビを加える)



スマート😊ポイント

余ったお刺身は漬けて保存する。
鮮度にもよりますが、2日程度で食べきりましょう。

調理ポイント

漬ける方法



アレンジ

漬け丼、カルパッチョ



漬け丼…ご飯の上につけをのせ、お好みで刻んだ葱や大葉、生姜などの薬味や、すりごまをふって♪アボカドを加えてもおいしいですよ。
・和風カルパッチョ…きゅうりの千切りやスライスした玉ねぎの上につけをのせ、オリーブオイル、黒こしょうをかける。
・その他…マグロなどはおろしにんにくも一緒に漬け込み竜田揚げにしても、長芋のとろろをかけて山かけに。

おこめのブラマンジェ



栄養価 1人分267kcal / 塩分0.1g 調理時間 15分

(冷やし固める時間は除く)

材料(2人分)

ごはん	60g
牛乳	150cc
ゼラチン	5g
水	大さじ2
砂糖	25g
生クリーム	50cc
フルーツやジャム等	適宜

作り方

- ①ごはんはミキサーにかけ細かくする。(a)
※分量の牛乳を少し加えると混ぜやすい
- ②大さじ2の水にゼラチンを振り入れふやかしておく。
- ③鍋に牛乳と①を入れ火にかけ、砂糖を加えとかす。(b)
- ④火を止め、③にゼラチンを加えて溶かし、粗熱をとる。
- ⑤生クリームをとろっとする位に泡立てる。
- ⑥粗熱がとれた④に⑤を加えて混ぜ、型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦お好みでジャムやフルーツをトッピングしていただく。



スマート😊ポイント

ブラマンジェの材料



残りごはんをつかったデザート。

調理ポイント

ブラマンジェの作り方



ごはん粒の粗さはお好みで。

イタリアンオムレツ



栄養価 1人分302kcal/塩分0.5g 調理時間 30分

材料(2人分)

卵……………2個
 ★残り野菜等……100～150g〈細かく刻む〉
 ★生クリーム(あれば)……100cc
 ★塩・こしょう……………少々
 ★粉チーズ……………適宜
 オリーブ油(バターでも可)……適宜
 ケチャップ・マヨネーズ……………適宜

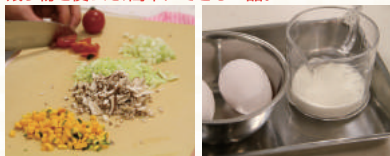
つくり方

- ①ボウルに卵を溶き、その中に★を入れてよく混ぜる。
- ②フライパンにクッキングシートをしき、①の生地を流し入れ蓋をして弱火で10～15分ほど焼く。
- ③お好みでケチャップやマヨネーズでいただく。



スマート😊ポイント

残り物を使った、簡単にできる一品。



調理ポイント



弱火でじっくり焼く。
竹串をさして、生地がついてこなければ完成。

アレンジ



〈オープンで焼く場合〉
 ①オーブンは190℃に予熱をしておく。
 ②ボウルに卵を溶き、その中に★を入れよく混ぜる。
 ③耐熱皿にオリーブ油(バターでも可)を塗り、②の生地を流し入れ、オーブンで10～15分焼く。
 ④お好みでケチャップやマヨネーズでいただく。

食品ロスに関する 意識調査のお願い

アンケートにご協力をお願いします。

富山県では、食べられるのに捨てられてしまう食品(「食品ロス」)を削減するための取り組みを行っています。この取り組みのよりよい推進のため、意識調査にご協力をお願いいたします。

この調査は、食品ロス削減アイデアレシピ集「わくわくスマートクッキングレシピ集」をご覧いただいた方に対し、食品ロスに関する意識がどのように変化したかを調べることを目的としております。今回の調査の約1ヵ月後に、同様の内容で再調査を行いますので、ご協力をお願いいたします。(調査は全2回です。)

※お預かりした個人情報は、本事業に係る事務及びプレゼントの抽選と発送のために使用し、ご本人の同意なく第三者へ提供することはありません。

調査期間

第1回

平成
25年 12/18 水

平成
26年 1/26 日

第2回

平成
26年 2/1 土

平成
26年 2/28 金

※2回目の調査のご案内は、平成26年2月18日(火)頃にご案内させていただきます。

2回の意識調査にご協力いただいた方へ

抽選で
10
名様に

ギフトカード
3,000円分
をプレゼント!



KNB WEB(<http://www.knb.ne.jp/>)の
食品ロスに関する意識調査のアンケートフォームより送信ください。

※本事業は、富山県からの業務委託を受け、(株)電通西日本 富山支社と北日本放送(株)が実施するものです。

【発行】富山県生活環境文化部県民生活課
〒930-8501 富山県富山市新総曲輪1番7号
TEL.076-444-3129 FAX.076-444-3477

【監修】(有)食のコンサルタント「ブーケ」
【撮影協力】アピアキッチンスタジオ





冷蔵庫★スマートチェック表



- ①冷蔵庫に入れる前に、チェック表に書き込みます。
- ②買い物に行くときには、チェック表を見ながら「お買い物リスト」を作成します。
- ③食品を使い終わったら、使用済みチェックを入れます。

購入日	食品名	消費・賞味 期限	使用済 チェック	備考
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				

購入日	食品名	消費・賞味 期限	使用済 チェック	備考
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				

😊 **調味料チェック** マヨネーズ・ケチャップ・ウスターソース・中濃ソース・ドレッシング・醤油・みそ・酢・みりん