

# 家庭でできる、生ごみダイエット

## 家庭で

## お店で

## 外食で

### 作りすぎない

### 買いすぎない

### 頼みすぎない

- ☆ 家族が食べる分量を把握する
- ☆ 野菜くず(皮・茎など)を捨てずに料理してみる
- ☆ 食べ残しを使って、他の料理に作り変える工夫をしてみる

- ☆ 賞味期限をチェックする
- ☆ 買い物に行く前に、冷蔵庫の中身をチェックする
- ☆ バラ売り・量り売りで適量を買うようにする

- ☆ 食べ残さないに注文しよう  
「ご飯を少なくしてください」  
「小盛メニューはありますか」
- ☆ 残った場合は、店の人に確認し、持ち帰りましょう



「もったいない」の  
気持ちを  
大切に!

# エコクッキングにチャレンジ!

### 大根の葉っぱの菜めし

- ①大根の葉を軽くゆでる
- ②ゆであがった①をみじん切りし、軽く塩を混ぜる
- ③炊き立てのご飯に②を混ぜいりゴマをふる  
お好みでしょう油をたす

### 人参の皮としらすのふりかけ

- ①人参の皮をみじん切りにし  
さっと炒める
- ②ゆであがった①にしらすを  
入れ、だし汁で煮る
- ③煮えた②にみりん・しょう  
油で味を調える
- ④あら熱を取ったら、ご飯の  
上にかけて食べる

### ブロッコリー茎のたまごサラダ

- ①ブロッコリーの茎をさいの  
目に切り、軽くゆでる
- ②ゆであがった①の水気をと  
り、冷蔵庫で冷やす
- ③ゆで卵を崩しながら、②と  
混ぜ、マヨネーズ・塩・コ  
ショウを加え、味を調える