

寒川町廃棄物減量化等推進協議会事業

親子エコクッキング教室

～ 食材ごみを出さないエコクッキング ～



令和6年12月26日(木)

講師：寒川食育サポート

親子エコクッキング教室

～ 食材ごみを出さないエコクッキング ～

令和 6 年 12 月 26 日

寒川食育サポート

◎ とりそぼろのちらし寿司

材料(4人分)

米	2合
酢	大さじ3
さとう	大さじ 1. 1/2
塩	少々
とりひき肉	160g
さとう	大さじ2
しょう油	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうが(すりおろし)	10g
卵	2個
さとう	大さじ 1/2
サラダ油	小さじ1
にんじん	60g
さやいんげん	4本
きざみのり	適量

作り方

- ① にんじんは 1cm 長さの千切りにし、にんじんとさやいんげんをゆでる。さやいんげんは先に取り出し、斜め薄切りにする。
- ② とりそぼろの材料をすべて鍋に入れ、よく混ぜる。菜箸で混ぜながら水分がなくなるまで煮る。
- ③ 卵を割り、さとうを加えよく混ぜる。
- ④ フライパンに油をひいて③を入れ、炒り卵を作る。
- ⑤ 酢めしを作り、にんじんと②をまぜる。
- ⑥ ⑤を器にもり、炒り卵とさやいんげん、きざみのりをかざる。

一人分の栄養量

エネルギー 427kcal 塩分 1.5g

◎ けんちん汁

材料(4人分)

木綿豆腐(1/2 パック)	130g
里いも	160g
大根	120g
にんじん	60g
ごぼう	40g
小ねぎ(小口切り)	20g
だし汁	700ml
A	
しょう油	大さじ1
塩	小さじ 1/4
ごま油	小さじ 1/2

作り方

- ① 木綿豆腐は水気を切る。
- ② 里いもは皮をむき 1cm 厚さの輪切りにし、大根とにんじんは 4mm 厚さのちょう切りにする。ごぼうは皮を良く洗い薄切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と②を入れて煮えたら、豆腐を手でくずして入れ、Aで調味する。最後にごま油で風味づけする。
- ④ おわんにもり、小ねぎを散らす。

一人分の栄養量

エネルギー 67kcal 塩分 1.0g

◎ カラフル白玉のぜんざい

作り方

材料（４人分）

白玉粉	60 g
A	
いちごジャム	35 g
水	大さじ2
つぶあん	80 g
B	
バナナ	1本
ミカン(缶)	適量
牛乳	100ml

- ① ボウルに白玉粉とAを入れてよくこねたら12等分にして丸め、真ん中を軽くつぶす。
- ② 鍋に湯をわかして①を入れ、浮いてきたらさらに1分ゆでて冷水に入れざるで水気を切る
- ③ バナナは斜め切りにする。
- ④ 器に白玉とBを盛り、食べる前に牛乳をかける。

一人分の栄養量

エネルギー 124kcal 塩分 0g

試食：大根のつけもの

大根	1 kg
塩	40 g
A	
酢	50 ml
砂糖	60 g

- ① 大根はたて 1/4 に切り塩を混ぜ、重石をして水が上がったら取り出す。
- ② Aに漬け、軽い重石で2～3日漬ける。

エコクッキング とは「食べ物やエネルギーを大切に、ゴミを減らして、水を汚さず、楽しく作っておいしく食べよう！」ということ。エコロジー・・・地球環境を大切にしよう、の意味

買い物のポイント

- ・ 旬の食材を買う・・・おいしい、安い、栄養がある、エネルギー効率良
- ・ 地元の食材を選ぶ(地産地消)・・・運ぶエネルギーがいらない
- ・ 必要以上に買わない

料理のポイント

- ・ 火加減を調節する・・・料理にあわせて無駄に使わない
- ・ 食材はすべて使い切る、鮮度保持の工夫をする
- ・ 食べられる分量を考える
- ・ 乾物や缶詰を使う

片づけのポイント

- ・ 洗う前に油分をふき取る

3キリ運動

- ① 計画的な買い物で食材を残さない 『使いキリ』
- ② 食べる分量を把握して食べ残さない 『食べキリ』
- ③ 生ゴミを出す前にひと絞り 『水キリ』

もったいない！ 食べられるのに捨てられる 「食品ロス」を減らそう



令和元年10月1日「食品ロスの削減の推進に関する法律」施行

本法は、食品ロスの削減に関し、国、地方公共団体等の責務等を明らかにするとともに、基本方針の策定その他食品ロスの削減に関する施策の基本となる事項を定めること等により、食品ロスの削減を総合的に推進することを目的としています。

食品ロスとは？

食べられるのに捨てられている食品ロスのこと。
日本では、年間600万トン以上の食品ロスが発生しています。
食品ロスの中には、手付かずの状態ですべて捨てられている食品もあり、この状況を多くの方に知っていただくことが大切です。

食品ロスの約半分は家庭から

日本の食品ロス量 年間600万トン超のうち、約300万トンは家庭から発生しています。
日本人一人当たりに換算すると、年間約50kg、毎日お茶碗約1杯分(約140g)の食べものを捨てている計算になります。
食品ロス削減のためには、家庭での取組が重要です。

【なぜ食品ロスが問題になるの？】

- 食糧を大量に生産・輸入しているのに、その多くを捨てている現実があります。
その食品ロスを含めた多くのごみ処理には多額のコストがかかり、食品ロスが減れば、ごみ処理に使われるコスト(税金)を減らすことができます。
- 焼却されたごみは灰となり、その一部は最終処分場に運ばれ埋め立てています。
食品ロスを減らすことで、処分場の延命化をすることができます。
- 焼却するごみを減らすことは地球温暖化の原因となる二酸化炭素などの排出量を減らすことにつながり、地球環境への負担を減らすことができます。

お買物編

1 買物前に、食材をチェック

買物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する

- ▶ メモ書きや携帯・スマホで撮影し、買物時の参考にする。



2 必要な分だけ買う

使う分・食べられる量だけ買う

- ▶ まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べる



3 期限表示を知って、賢く買う

利用予定と照らして、期限表示を確認する

- ▶ すぐ使う食品は、棚の手前から取る



ご家庭編

1 適切に保存する

- ▶ 食品に記載された保存方法に従って保存する
- ▶ 野菜は、冷凍・乾燥などで下処理し、ストックする



2 食材を上手に使いきる

- ▶ 残っている食材から使う
- ▶ 作り過ぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する



クックパッド消費者庁のキッチンリメイクや食材を使いきるレシピを参考にしてみましょう。詳しくは QR コードへ



3 食べきれる量を作る

- ▶ 体調や健康、家族の予定も配慮する

