



ー野菜の皮をうまく使った料理ー (捨てない工夫)

みなさんのお家では、野菜の皮、葉、芯などを捨てているのではないのでしょうか。しかし、これらは煮物やきんぴらの他、手早く刻んで茹でたり炒めたりするなど、さまざまに使い回すことができます。

野菜の皮のきんぴら当座煮

材 料: のこりの皮(うど、大根、にんじんの皮) 100g

サラダ油 大さじ1

砂糖 小さじ2

しょうゆ 大さじ1

酒 大さじ1

だし 適量

作り方: ①材料を細い千切りにしておく

②油で炒め調味料を加え、汁がなくなるまで煮て七味とうがらしを振る



農林水産省
平成13年度 健全な食生活全国推進事業
「食生活改善活動支援事業」

ー余ったおかずも捨てないで!ー

余ったおかずは、あたためなおして食べたり、冷凍保存して後日解凍して食べたりすることも考えられます。また、別のおかずとして使い回すことも考えられます。

●もし、生ごみが出たら、捨て方に工夫が必要です

生ごみに含まれる水分はごみを重くしたり、悪臭の原因にもなります。その上、水分が多いと焼却炉の焼却温度が下がり、ダイオキシンの発生をもたらします。生ごみの捨て方を工夫することが環境を守ることに繋がります。

ー本ガイドブックに関連してー



きちんと食べると
笑顔になる

私たちに身近な「食」のあり方を見直したり、「食」の意義重要性について一人ひとりが考え、健全な食生活に向けた活動を実践するため、平成11年12月に「食を考える国民会議」が設立されました。

「食を考える国民会議」事務局
財団法人 食生活情報サービスセンター

このガイドブックに関する問い合わせ先

社団法人 食品需給研究センター

〒114-0024 東京都北区西ヶ原1-26-3 農業技術会館3F

TEL 03-5567-1991 FAX 03-5567-1960 ホームページ <http://www.fmric.or.jp>

みんなで
「食生活」と「環境」を
考えよう!

社団法人 食品需給研究センター