

食材を
無駄なく
使おう！



富山県食生活改善推進連絡協議会

〒930-0094 富山市安住町5番21号(富山県総合福祉会館)

TEL・FAX 076-431-6909

製作協力/富山県厚生部健康課 撮影協力/アピアクッキングスタジオ
監修/公益社団法人 富山県栄養士会・(有)食のコンサルタント ブーケ

平成29年1月作成

健康寿命日本一をめざそう！

ムダなく、おいしく、ヘルシーに！

とやま健康 サポートレシピ集



富山県食生活改善推進連絡協議会

INDEX

健康的な毎日のために 1

ライフステージ別の食事 2

塩を減らそう 3

もっと野菜を食べよう 4

残り野菜レシピ 5

まるごとレシピ 13

リメイクレシピ 19

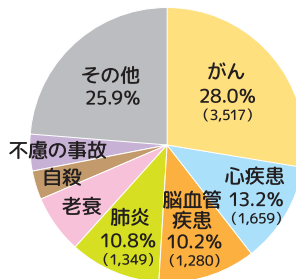
食品ロスを減らそう 21



健康的な毎日のために

健康な身体づくりには、毎日の生活習慣の積み重ねが大切です。いつまでも自分らしく過ごすためには、減塩、野菜摂取量の増加、身体運動の増加が重要なポイントです。これまでの暮らしを見直して適切な食生活や運動をすることで、がんや心疾患、脳血管疾患といった生活習慣病を予防できます。健康寿命を延ばしましょう。

■富山県の死因別死亡割合(H25)

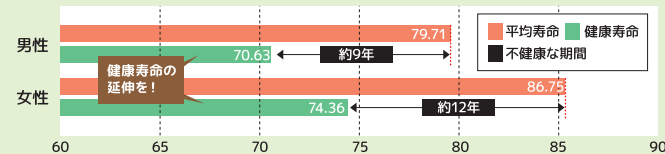


出典:平成25年人口動態統計(厚生労働省)

知っていますか?「健康寿命」

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を「健康寿命」と言います。生活の質を保ち、医療や介護にかかる費用を増やさないためにも健康寿命を延ばしましょう。

■富山県の平均寿命と健康寿命の差(平成22年)



出典:健康寿命 厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」平均寿命「都道府県生命表」(厚生労働省)

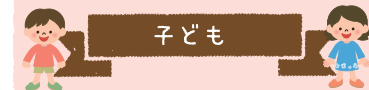


ライフステージ別の食事

世代を問わず大切なのは、毎食、主食と主菜、副菜をしっかりと食べ、減塩と野菜摂取を意識した栄養バランスのとれた食事です。また3食を決まった時間に規則正しく摂取することを心がけましょう。ライフステージごとに必要な栄養を摂るためのポイントは下記の通りです。

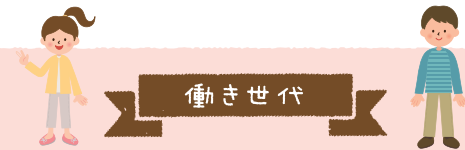


規則正しい食生活を目指そう!



子ども

健康な身体をつくるのに大切な時期。人の食事は離乳食から始まり、かたさや食べ物の種類、味を学び、食習慣を身につけます。子どもの頃から薄味にし、様々な食材を食べることで食べ物への関心を深め、規則正しい食事をしましょう。また、家族全員で一緒に食卓を囲むことが、子どもの心のバランスを保つことに繋がります。



働き世代

仕事や家庭の忙しさから、自分の健康管理を忘れがちになりやすい世代。生涯健康でいるためには、若い頃から望ましい生活習慣を身につけることが大切。特に20~30歳代は野菜不足や食塩過剰、朝食の欠食が課題。喫煙や飲酒量が多くなるのも働き世代の特徴。
●外食が多い方
単品食(丼ものや麺類)よりも定食を。また野菜の多いメニューを選びましょう!
●お酒を飲む方
飲酒量とおつまみのエネルギーと塩分に注意! 居酒屋では、まず野菜などヘルシーな料理を!



高齢者

食事が少なくなったりあっさりとした味を好むようになり、栄養不足になることがあります。噛む力や飲み込む力が弱くなることも要因のひとつ。栄養不足により、骨折や免疫力が低下して病気にかかりやすくなることもあります。特に不足しがちな魚や肉、卵などの良質のたんぱく質、野菜や果物をしっかりと食べることが大切。またカルシウムを十分に摂り、体力に見合った運動を続けましょう。



塩を減らそう



生活習慣病の予防には、日ごろからの減塩が効果的です。減塩によって血管や心臓、肝臓への負担が減少します。また減塩することで素材の味が引きたち、おいしく食事をとることができます。

減塩
あと-3g

1日にとる食塩の量

富山県(H22) 男性12.2g、女性10.5g (全国 男性11.4g、女性9.8g)

めざせ 男性8.0g、女性7.0g

出典:平成22年県民健康栄養調査
日本人の食事摂取基準(2015年版)

手軽にできる減塩のコツ

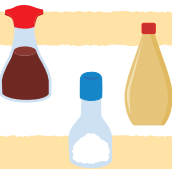
【調理】

- 1 野菜を一品追加することにより、食塩(ナトリウム)の排泄が促される。
- 2 パンや麺類は塩分を含んでいます。主食にするときはおかずの塩分を控えて。
- 3 野菜の旨味が料理をおいしくしてくれるので、塩分を控え、具だくさんにする。
- 4 煮干しや鰹節、昆布、干椎茸など、ダシを利かせた料理を作る。
- 5 香辛料や薬味などの辛味や香り、酢や柑橘などの酸味をアクセントにした料理を作る。

手軽にできる減塩のコツ

【食べ方】

- 1 しょうゆやソースは「かける」よりも「つける」。お寿司の食べ方をお手本に。
- 2 食塩含有量の多い加工食品や汁物を食べる回数を減らす。
- 3 ラーメンなどの麺類の汁は、残すように心がける。
- 4 食べる前にまず味見し、調味料の量を減らしましょう。



もっと野菜を食べよう



野菜摂取の
増加
あと+1皿

栄養バランスのとれた食事に、野菜は欠かせません。富山の旬野菜を活用しながら、献立を組み立ててみませんか。料理1皿(小鉢1品)に使われる野菜の目安は70gです。1日5皿の野菜料理を食べれば、目標の350gになります。

1日に食べる野菜の量

富山県(H22) 富山県 294.9g (全国 282g)

めざせ 350g

出典:県民健康栄養調査
富山県健康増進計画(第2次)目標値

栄養豊富で身体への効果も

- 便通を整えてくれる
- ビタミン・ミネラルの供給源になる
- 食べ過ぎを防止できる
- 食後血糖値の上昇が抑制される

野菜をたくさん食べるコツ

生食で多くの量を食べるのは難しいものです。野菜をたくさん食べたいときは、炒める、煮る、茹でるなど加熱料理で量を減らしましょう。また普段の味噌汁や煮物などは野菜をたっぷりにし、旨味でおいしさをアップさせましょう。

旬な野菜は栄養が豊富/ 富山の旬野菜を食べよう

春

キャベツ、ホウレンソウ、さやえんどう、アスパラガス

夏

ピーマン、小松菜、ナス、トマト、キュウリ、トウモロコシ

秋

里芋、カボチャ、白菜、サツマイモ、白ネギ

冬

大根、ブロッコリー、春菊、カブ



残り野菜レシピ〈残り野菜でもう1品〉

野菜の塩麹浅漬け

栄養価(1人あたり)
エネルギー/14kcal 野菜量/75g 食塩相当量/0.7g

●材料(2人分)

半端に残った野菜 150g
(大根、白菜、人参、きゅうり、かぶ、セロリなど)
塩麹 大さじ1

●つくり方

- ①野菜は薄切りにする。
- ②ビニール袋に①と塩麹を入れ、しばらくなじませる。



..... 塩麹の作り方

●材料

麹 200g
塩 60g
水 300cc

麹・塩・水を全て混ぜ、1週間程度常温に置き毎日攪拌する。軽くとろみがついたら、冷蔵庫で保存。



健康サポートPOINT



●おうちにある野菜を活用して野菜料理を1品!

残り野菜レシピ〈残り野菜でもう1品〉

野菜具たくさんスープ

栄養価(1人あたり)
エネルギー/65kcal 野菜量/80g 食塩相当量/0.7g

●材料(2人分)

人参 1/4本
玉ねぎ 1/4個
キャベツ 1枚
セロリ(葉も) 5cm
ベーコン 1枚
水 300cc
塩・こしょう 少々

●つくり方

- ①材料はすべて、千切りにする。
- ②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、ふたをして煮る。
- ③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、器に盛る。



健康サポートPOINT



- キャベツは千切りすることで、外葉も活用でき、軸の硬い部分は薄切りにする。
- 加熱することで、野菜のかさが減り、野菜をたくさん食べられ、ビタミン、ミネラルUP!

残り野菜レシピ〈残り野菜でもう1品〉

ベジブロスdeカレー

栄養価(1人あたり)
エネルギー/231kcal 野菜量/60g 食塩相当量/1.2g
(カレーのみの栄養価)

●材料(6人分)

牛こま切れ肉…………… 200g
じゃがいも…………… 2〜3個
玉ねぎ…………… 1個
人参…………… 1本
ベジブロス(作り方は22ページへ)…………… 1リットル
カレールー…………… 1箱
バター…………… 20g

●作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、一口大に切っておく。
- ②玉ねぎはスライス、人参は乱切りにする。
- ③鍋にバターを入れ、溶けてきたら玉ねぎを加え、焦げないように中火で炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしたら、じゃがいもと人参、牛肉を加え、さっと炒めたら、ベジブロスを加える。
- ⑤具材が柔らかくなったら、カレールーを入れ、ひと煮立ちさせて完成。



健康サポートPOINT



- 捨ててしまう、野菜の皮や野菜クズで作った、栄養満点のダシ「ベジブロス」を活用したレシピ!
- ベジブ罗斯はストックしておくとお便利。

残り野菜レシピ〈残り野菜でもう1品〉

彩りピクルス

栄養価(1人あたり)
エネルギー/41kcal 野菜量/70g 食塩相当量/0.6g

●材料(4人分)

パプリカ(黄・赤)…………… 各1/4個
人参…………… 1/3本
玉ねぎ…………… 1/4個
きゅうり…………… 1/2本

◆ピクルス液

(酢…100ml、水90ml、砂糖…大さじ2、塩…小さじ1)

※にんにく、ローリエ、赤唐辛子を入れると風味がでます。

●作り方

- ①ピクルス液の分量と香辛料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ②野菜は5cmのスティック状にしておく。
- ③瓶に野菜、ピクルス液を入れ、冷蔵庫に1時間ほど入れる。



健康サポートPOINT



- おうちにある余った野菜を活用して1品!
- サラダ感覚でおいしく、たくさん食べられる。
- 酸味を活用することで、塩分控えめ!

残り野菜レシピ〈残り野菜でもう1品〉

野菜のカラフル焼き(ぎゅうぎゅう焼)

栄養価(1人あたり)
エネルギー/286kcal
野菜量/95g 食塩相当量/1.1g

●材料(4人分)

オリーブオイル 大さじ3(これ以外に皿に塗るオリーブオイルを適宜)
鶏もも肉 1枚
玉ねぎ(半分に切ってから、スライス) 1/2個
ニンニク(みじん切り) 2かけ
じゃがいも(皮付きのまま使用) 1個
ブロッコリーの房や茎 60g
赤、黄パプリカ 各1/2個
ピーマン 1個
塩・黒こしょう 小さじ1/2

●作り方

- ①オーブンは200度に予熱しておく。
- ②深めの耐熱皿にオリーブオイルを塗る。
- ③鶏もも肉は一口大に切る。厚い部分に切り込みを入れて平らにしておくと、火が通りやすい。
- ④じゃがいもはよく洗い、皮ごと一口大の乱切りにし水にさらす。ピーマンは、乱切り、玉ねぎは横半分にカットした後、くし形切りに、ブロッコリーの茎も同様な大きさに切る。
- ⑤切った材料を耐熱皿にぎゅうぎゅうに詰める。
- ⑥塩、黒こしょうを振り、オリーブオイルを回しかけ、200度に予熱したオーブンで30分焼く。



健康サポートPOINT



- じゃがいもは皮ごと食べられる。
- おうちにある野菜はなんでもOK。
- 余ったぎゅうぎゅう焼は、カレーにリメイクしてもOK。

残り野菜レシピ〈残り野菜でもう1品〉

残り野菜でキッシュ

栄養価(1人あたり)
エネルギー/342kcal 野菜量/90g 食塩相当量/0.8g

●材料(2人分/15cmスキレット1個分)

◆タルト生地
(薄力粉…40g、オリーブオイル…大さじ1、牛乳…大さじ1.5、塩…ひとつまみ、砂糖…ひとつまみ)
◆具
(オリーブオイル…大さじ1/2、ニンニクチューブ…少々、ウインナー…3本、ブロッコリーの茎…40g、玉ねぎ1/2個、塩・こしょう…少々)
◆卵液
(卵…1個、牛乳…50cc、コンソメ…小さじ1/4)

●作り方

- ①タルト生地の材料をビニール袋に入れ、まとまるまで揉む。冷蔵庫で20分ほど寝かせる。
- ②野菜とウインナーを切る。フライパンにニンニクとオリーブオイルを熱してウインナー・野菜を炒め、塩・こしょうする。
- ③①のタルト生地をのぼし器に敷く。
- ④キッシュの卵液の材料をすべてボウルに混ぜ、炒めた具と合わせる。
- ⑤タルト生地の上に④を流し入れ、200度のオーブンで20分焼く。

※タルト生地の代わりに冷凍パイシートを使ってもOK!



健康サポートPOINT



- 野菜はおうちにあるものなんでもOK
- 捨ててしまいがちなブロッコリーの茎も活用!

残り野菜レシピ〈残り野菜でもう1品〉

野菜の味噌ミルクスープ

栄養価(1人あたり)

エネルギー/136kcal 野菜量/70g 食塩相当量/1.0g

●材料(4人分)

じゃがいも 1個 人参 1/2本
 玉ねぎ 1/2個
 ブロッコリーの茎 40g
 しめじ 30g
 ベーコン 1枚(ウィンナー、その他の肉でもOK)
 オリーブオイル 小さじ1
 水 250ml
 顆粒だし(和風だし・中華だし) 各小さじ1/2
 A(味噌…大さじ1、牛乳…250ml)
 塩・こしょう、黒こしょう 少々

●作り方

- ①じゃがいもは一口大の大きさ、人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切りする。ベーコンは1cmの大きさに切る。
- ②鍋にオリーブオイルをひいて、ベーコン、野菜類、しめじを炒め、塩・こしょうをふる(じゃがいも、玉ねぎ、人参はあらかじめ電子レンジでやわらかくしておくとき短できる)。
- ③しんなりしてきたら、水を加え、ぐつぐつ煮る。
- ④アクをとり、Aと顆粒だしを加え、沸騰したら、黒こしょうを散らす。



健康サポートPOINT



- おうちにある余った食材を活用して1品。レシピ以外の野菜でもOK!
- 捨ててしまいがちなブロッコリーの茎も活用できる。

残り野菜レシピ〈残り野菜でもう1品〉

野菜も食べられるケーキサレ

栄養価(1人あたり)

エネルギー/152kcal 野菜量/30g 食塩相当量/0.4g

●材料(8人分)

ホットケーキミックス 150g
 卵 1個
 牛乳 100cc
 オリーブオイル 大さじ1
 ハム 2~3枚 ※
 ブロッコリー(茎) 60g ※
 人参 1/3本 ※
 ※ハム、ブロッコリー、人参は5mm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

●作り方

- ①オーブンは180度に予熱しておく。
- 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ハム、ブロッコリー、人参、粉チーズ、カレー粉、塩・こしょうを加え、よく混ぜる。
- 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分ほど焼く。竹串を刺して、生地がついてこなければ完成。



健康サポートPOINT



- 野菜で作るケーキサレ。冷蔵庫の余った食材で作れ、おやつにもぴったり!
- 人参はすりおろして入れることで、皮ごと活用してもOK!

まるごとレシピ〈食材をムダなく使う〉

大根と人参のきんぴら

栄養価(1人あたり)

エネルギー/97kcal 野菜量/100g 食塩相当量/0.9g

●材料(2人分)

大根の皮 180g
人参の皮 20g
調味料(酒…大さじ1、砂糖…小さじ1、しょうゆ…小さじ2)
ごま油 小さじ1
白ごま ひとつまみ
七味唐辛子 お好みで

●つくり方

- ①大根と人参の皮は千切りにしておく。
- ②フライパンにごま油をひいて、大根と人参の皮を炒める。
- ③②がしんなりしてきたら、調味料を入れて炒める。
- ④白ごまを入れて、香りが立つまで炒める。



ムダなく
おいしく

健康サポートPOINT

- 捨ててしまいがちな大根や人参の皮を活用。
- 野菜の皮も食べられ、ビタミン、ミネラルUP!
- 他にもブロッコリーの茎やうどの皮などでも作れる。

まるごとレシピ〈食材をムダなく使う〉

ハム巻き天ぷら

栄養価(1人あたり)

エネルギー/99kcal 野菜量/30g 食塩相当量/0.6g

●材料(2人分/4個分)

ブロッコリーの茎 5cm
塩・こしょう 少々
ロースハム 2枚
小麦粉 約大さじ1
揚げ油 適量
楊枝 4本

●つくり方

- ①ブロッコリーの茎は4~5cm長さに切り、縦1/4に切る。
- ②①に塩・こしょうをまぶし、1/2に切ったロースハムを巻く。
- ③②を楊枝で止め、小麦粉を水で溶いた天ぷら衣をつけて揚げる。



ムダなく
おいしく

健康サポートPOINT

- 捨ててしまいがちなブロッコリーの茎を利用する。
- 手軽に作れ、弁当にもおすすめの1品。

まるごとレシピ〈食材をムダなく使う〉

椎茸軸の佃煮

栄養価(1人あたり)
エネルギー/20kcal 野菜量/0g 食塩相当量/1.1g

●材料(作りやすい分量/6人分)

椎茸の軸 120g
だしがら昆布 100g
水 150~200cc
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ2
酢 小さじ1

●つくり方

- ①椎茸の軸は薄切り、だしがら昆布は細切りにする。
- ②全材料を鍋に入れ、蓋をして約30分煮る。
汁気がほとんどなくなったらできあがり。



ムダなく
おいしく

健康サポートPOINT

- 捨ててしまいがちな椎茸の軸やだしがらの昆布を利用する。
- 旨味が凝縮された、ごはんがすすむ1品。

まるごとレシピ〈食材をムダなく使う〉

大根の皮と葉のきんぴら

栄養価(1人あたり)
エネルギー/33kcal 野菜量/20g 食塩相当量/0.5g

●材料(作りやすい分量/6人分)

大根の皮 } 120g
大根の葉 } 120g
ごま油 大さじ1/2
しらす干し 20g
◆調味料(しょうゆ…大さじ1、砂糖…小さじ1/2)
白ごま 大さじ1
かつお節 小1/2袋

●つくり方

- ①大根の皮は細切り、葉は細かく刻む。
- ②鍋にごま油を熱し、しらす干しを炒める。
- ③しらす干しがカリッとなったら、①を加え炒める。
- ④大根がしんなりしてきたら、調味料を加える。
- ⑤白ごまとかつお節を加える。



ムダなく
おいしく

健康サポートPOINT

- 捨ててしまいがちな大根の皮や葉を活用する。
- ご飯にふりかけたり、おにぎりにしてもオススメ。

まるごとレシピ〈食材をムダなく使う〉

セロリの葉のナムル

栄養価(1人あたり)
エネルギー/33kcal 野菜量/70g 食塩相当量/0.5g

●材料(2人分)

セロリの葉 } 140g
もやし }
ごま油 大さじ1/2
塩 小さじ1/3

●つくり方

- ①湯を沸かしてもやしをゆでる。
火からおろす直前に細切りにしたセロリの葉を加え、ザルにあける。
- ②水けをきった①を、ごま油と塩で和える。



ムダなく
おいしく



健康サポートPOINT



- 捨てがちなセロリの葉を活用する。
- サッと ゆでたもやしのシャキシャキ食感を楽しんで。

まるごとレシピ〈食材をムダなく使う〉

まるごとスムージー

栄養価(1人あたり)
エネルギー/106kcal 野菜量/80g 食塩相当量/0.1g

●材料(2人分)

人参 1/2本
ミニトマト 5個
りんご 1/2個
バナナ 1本
水 50cc
氷 4個

●つくり方

- ①人参、りんご、ミニトマトをよく洗う。
人参とりんごは皮ごと、バナナは皮をむき、それぞれ3cmほどの大きさに切る。
- ②全ての材料をミキサーで皮ごと攪拌させる(ミキサーの代わりにブレンダーを使ってもOK)。

※人参、ミニトマトのかわりに小松菜(160g)を使用すれば、グリーンスムージーに!



ムダなく
おいしく



健康サポートPOINT



- 捨ててしまいがちな人参やりんごの皮も活用。
- 手軽に皮ごと野菜が食べられ、ビタミン、ミネラルUP!

リメイクレシピ〈新たな美味しさ発見〉

おからのキッシュ

栄養価(1人あたり)

エネルギー/238kcal 野菜量/30g※ 食塩相当量/0.9g

※おからは人参など野菜が入ったものを使用

●材料(2人分)

おから	200g
卵	1個
牛乳	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
塩	2g
こしょう	少々
とろけるチーズ	1枚

●つくり方

- ①ボウルに卵を割り、溶き卵にして、牛乳・オリーブオイル・塩・こしょうを加えて混ぜる。
- ②①におからを加え、さらによく混ぜる。
- ③型(キッシュ型やパウンド型など)に流し込み、チーズを上のにのせて180度で20分程度焼いて完成。



ムダなく
おいしく



健康サポートPOINT



- おからのリメイク料理。
- カルシウムたっぷりでおやつにも◎

リメイクレシピ〈新たな美味しさ発見〉

お刺身の昆布め

栄養価(1人あたり)

エネルギー/99kcal 野菜量/0g 食塩相当量/0.4g

●材料(残った分量で)

お刺身	約50g
昆布	約10×15cm
生姜	適量

●つくり方

- ①昆布の上にお刺身を広げて並べる。
- ②千切りにした生姜を散らす。
- ③昆布の端からクルクル巻いた後、ラップでしっかり巻き、冷蔵庫で一晩置く。

※写真はいか、ふくらぎを活用



ムダなく
おいしく



健康サポートPOINT



- 昆布めは魚介類のほか、山菜などでもOK!
- 千切り大根を一緒にそえて野菜量UP
- しょうゆを控えても昆布の旨味でおいしい。

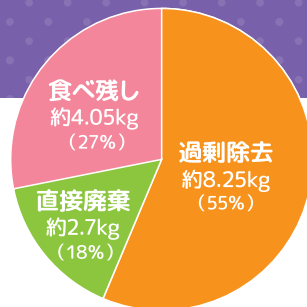


食品ロスを減らそう

日本では食品廃棄物が年間1,700万トン、そのうちまだ食べられるのに捨てる「食品ロス」は約600万トンあります。約半分は一般家庭からで、原因は「食べ残し」、賞味期限や消費期限切れによる「直接廃棄」、食べられる部分まで過剰に捨てる「過剰除去」が挙げられます。

■家庭における食品ロスの内訳

出典:農林水産省「食品ロス統計調査・世帯調査(平成26年度)」を基に消費者庁にて作成

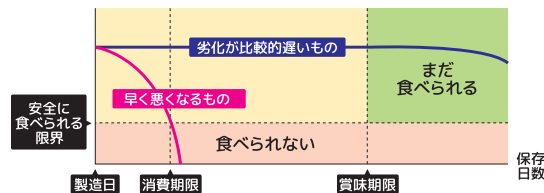


消費期限と賞味期限

【保存の工夫】

『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』は長期保存ができる食品のおいしく食べられる期限を示しています。消費期限を過ぎたものは、食べないほうがいいでしょう。賞味期限を過ぎた食品はすぐに食べられなくなるわけではありませんので、五感を使って判断することも大切です。

■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?」

使い切るヒント1

調理の工夫



切って保存 | 茹でる・蒸す | 塩もみ・即席 | 乾燥 | すぐに冷凍

調理して余った野菜は刻んで密閉容器に入れておけば、調理時間の短縮に。

葉野菜が余ったら全部茹でる。後日、和え物や味噌汁の具にすればロスにならない。

漬け余ったキュウリは輪切りにして塩をふっておく。すぐに即席漬けや酢の物にできる。

余った野菜は、ザルなどに広げて干せば、余計な水分が抜けて日持ちがよくなるだけでなく、旨味もアップ。

冷凍は新鮮なうちが鉄則。ジッパー付きの保存袋に入れたら、空気を抜いて急速冷凍。日付を書くのを忘れなく。



使い切るヒント2

野菜くずを活用



活用の仕方

- スープや味噌汁、カレー、煮物などで普段は水やお湯を使う代わりに、野菜のおいしさを引き立てる「野菜のだし」として活用できます。
- 野菜を丸ごと活用でき、食品ロス削減にもつながります。
- 野菜くずを貯める間に干すことで栄養価がアップします。
- 用途に合わせた量を冷凍保存しておく、活用しやすく便利です。

野菜のくずを使って旨味&栄養たっぷりのダシを作ろう!

ベジブロスの作り方

●材料

野菜のくず 適宜
キャベツ・白菜・レタスの外葉、人参・じゃがいも・大根・玉ねぎ・りんご・梨の皮やヘタ、ネギの青い部分、ほうれん草や小松菜の根、椎茸・しめじ・エノキなどのきのこの石突き、ピーマンの種や中綿など、野菜を調理する時に捨てる部分

水 野菜くず両手いっぱいにつき1リットル

●つくり方

- ①野菜のくずを流水でよく洗う。
- ②鍋に水と野菜くずを入れ、煮立てないように(80~90℃)加熱し、湯気が上がってきたら20~30分煮出す。
- ③ザルで野菜くずを濾して完成。

チェックしてみよう!



食品ロスを減らすためにできること



- ① 買い物の頻度を減らし、冷蔵庫の中を事前にチェックする。
- ② 食事の量は、家族の人数に合わせた量を作る。
- ③ 皮のむき方、切り方を工夫して、廃棄量が増えないようにする。
- ④ 購入時に消費期限と賞味期限をしっかりと確認する。
- ⑤ 冷蔵庫の中は詰め過ぎず、中に入っているものを見やすくしておく。
- ⑥ すぐに使い切れないと思ったら冷凍保存する。