

なくそう食品ロス! おいしく ECO な 私の食べきりレシピ

投稿者

一般財団法人
旭川消費者協会

料理タイトル	みんな大好き温野菜風大根ステーキ
料理の ひとこと紹介	忙しいときでも簡単に作れます。 他の野菜やソーセージと一緒にどうぞ。

料理写真



料理カテゴリ		
おかず	肉料理	魚介料理
	野菜料理	その他()
ごはんもの	麺類	パン
汁物・スープ	お菓子・デザート	おつまみ
その他()		

食品ロス削減ポイント

残り物食材の活用

リメイク料理

大量消費・まるごと食べきり

捨てがちな食材の活用

調理時間(めやす)

① 10分

材 料		
大根	1/8本	※味付けはお好みで。分量は1人前。
水	100ml	

調 理

- ①大根を火が通りやすい厚さ(5mm程度)の輪切りにする。
- ②フライパンに水・①を重ねないように入れ、フタをして中火で2分加熱する。
- ③大根を裏返し、フタをしてさらに2分加熱して完成。

私の食品ロス・生ごみ削減取組

場 面	削減取組の内容	
食品の購入のとき	◎	事前の冷蔵庫等の在庫確認
	◎	買い物メモ等の持参
食品の保存のとき	◎	冷蔵庫・ストッカーの整理整頓
	◎	賞味期限・消費期限の確認・管理
	◎	食材の下処理や冷凍の活用など保存の工夫
調理のとき	◎	適量調理
	◎	捨てがちな食材(野菜の皮, 芯, 魚のあらなど)の活用
	◎	余った食材を常備菜に活用
	◎	調理品のリメイク料理
生ごみが発生したとき	◎	堆肥化(屋外型コンポスト, 屋内型コンポスト, 段ボール堆肥など)
	◎	捨てる際の水切りの徹底

◎は実施中, ○はこれから実施したい取組