

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 **カンタン白菜なべ**
 料理の
 ひとつ紹介 たくさんの白菜を簡単おいしく食べられる大量消費レシピです。鍋のめは雑炊で。



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 ()	鍋もの	

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) 20分

材 料	
<なべ>	
白菜	1/2 個
豚バラ(薄切り肉)	200g
しょうゆ	大さじ3
<雑炊>	
ごはん	お好みの量
たまご	2 個
小ねぎ(刻んだもの)	大さじ1

調 理 ~なべ編~

- ①豚バラ肉を半量(100g)並べて鍋に入れる。
- ②白菜をちぎって入れる。
- ③②に残りの豚バラ肉(100g)をのせる。
- ④③にしょうゆを回しかける。
- ⑤フタをして中火で10分煮込む。(フタが浮いてもOK!)
- ⑥白菜がしんなりしてきたら大きくかき混ぜ、フタをしてさらに弱火で5分煮込んで完成。

- | |
|------------------------------------|
| ①鍋にごはんを入れる。 |
| ②卵をとき、①に全量を回し入れる。 |
| ③②に小ねぎを入れフタをして中火で1分煮込み、最後にかき混ぜて完成。 |

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