

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 トマトのやみつきサラダ
 料理のひとこと紹介 トマトをたっぷりおいしく食べきるレシピです!



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) 15分

材 料	
(3人前~4人前)	
トマト	中3個
しょうが	1かけ
玉ねぎ	小1/4個
大葉	2~3枚
はちみつ	大さじ4
塩	小さじ1/2

調 理

- ①トマトを1口大に乱切りにする。
- ②しょうがと玉ねぎをみじん切りにする。
- ③大葉を千切りにする。
- ④ボウルに①・②・③・はちみつ・塩を入れてやさしく和える。
- ⑤器に盛り付けて完成。

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