



簡単にできる耳よりな情報を楽しんで紹介！

耳がでっかくなっちゃう 食品ロス削減

チャンネル

Channel



- # 01 『賢く食材を買う方法』
- # 02 『食材の上手な保存術』
- # 03 『食品ロス削減クッキング 余った肉じゃがのリメイク料理+α』
- # 04 『フードドライブを学ぶ』
- # 05 『食品ロス削減に取り組む飲食店訪問』
- # まとめ 『5分で分かる！食品ロス削減のススメ』

ここから
Check!



日本の食品ロス量は、私たち一人ひとりが毎日おにぎり1個を捨てるのと同じ量！
そんな“もったいない”食品ロスを減らすため、

買い物

食材の保存

料理

フードドライブ

外食

それぞれの場面での食品ロス削減の取組みを紹介します！



買い物

- ✓ 買い物前に必ず
冷蔵庫の在庫をチェック



- ✓ キャベツや白菜などは
外葉を捨てずに活用

- ✓ ・頻繁に買うなら「てまえどり」で
・まとめ買いなら「てまえどり」と「奥から」の両方で



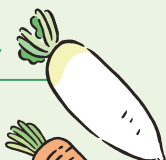
賞味期限
||
おいしいめやす

食材の保存

- ✓ 肉や魚は、
小分けにして空気を抜く



- ✓ 大根など、乾燥に弱い野菜は
湿らせたキッチンペーパーで包む



- ✓ にんじんなど、水分に弱い野菜は
乾いたキッチンペーパーで包む



- ✓ じゃがいもや玉ねぎは、風通しが良く
日の当たらない場所でOK



- ✓ 使いかけの根菜類は、
ひと口大に切って冷凍野菜に

- ✓ セミドライの乾燥野菜なら
長く保存が可能

※セミドライ：やや水分が残った乾燥状態





料理

余った肉じゃがのリメイクオムレツ

Let's cook



○ 材料 (4人分)

肉じゃがの具のみ	300g	豆乳	100cc
冷凍プチトマト (5~6個)	50g	マヨネーズ	大さじ1
冷凍ブロッコリー (1/3株)	50g	乾燥薬味・塩・こしょう	適量
卵 (Mサイズ)	4個	オリーブ油	大さじ2
麩 (細かく砕く)	15g		

○ 作り方

- 1 肉じゃがを具と煮汁に分ける
- 2 肉じゃがの具と、冷凍プチトマト、冷凍ブロッコリーをひと口大に切る
- 3 ボウルに、卵と細かく砕いた麩、豆乳、マヨネーズ、乾燥薬味、塩・こしょう適量を入れ混ぜ合わせる
- 4 肉じゃがと冷凍食材 (プチトマト、ブロッコリーなど) をボウルに入れる
- 5 オリーブ油を引いて熱したフライパンにボウルの中身を移し、中火で1分油を入れ込むようによく混ぜる
- 6 蓋をして弱火で5~8分加熱して完成



動画では、肉じゃがの煮汁を使った大根煮込みレシピも紹介しています



フードドライブ

家庭にある手つかず食品を持ち寄り、まとめてフードバンク活動団体や地域の福祉施設などに寄付する活動

Let's Action!



名古屋市が実施するフードドライブ

- エコパルなごや
- なごや生物多様性センター

毎月8日~14日まで (休館日を除く)
午前9時30分~午後5時まで



お持ちいただきたい食品

集める食品の条件

未開封のもので
賞味期限が1か月以上先のもの

お米、乾麺 (パスタ・うどん・そばなど)、缶詰、インスタント・レトルト食品、調味料など



お受けできない食品

生鮮食品、
冷蔵・冷凍食品、
びん詰め など

- ・民間団体などによるフードドライブも実施されています。
- ・フードドライブの実施を検討されている場合は問合せ先までご相談ください。



外食

POINT

1

食べきれる
量を注文

POINT

2

おいしく
食べきる

POINT

3

食べきれない料理は、
お店に確認して持ち帰る

食品ロスについて、名古屋市公式ウェブサイトで紹介しています。

名古屋市 食品ロス

検索

問合せ先

名古屋市環境局ごみ減量部資源化推進室

電話 052-972-2390 ファックス 052-972-4133

電子メール a2297@kankyokuyoku.city.nagoya.lg.jp



2R 推進実行委員会・名古屋市

令和3年12月