



# 実践!



# 使い切り生活



葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクター  
リー(Ree)ちゃん

消費者庁によれば、日本の家庭では一人あたり1年で60食分の食べ残しがごみとして出されています。一人ひとりが「もったいない」という意識を持って、まずは多く作りすぎないことが大切です。もし余ってしまったら冷凍して保存したり、他の料理に作りかえるなど食べ残しをしない工夫をしましょう。

## ＜ 使い切り料理の一例 ＞

チャーハンには、余ったしょうがを梅酢につけてつくった紅しょうがをのせて。



↑

ちょっと残った白菜でつくった即席漬け。冷蔵庫にあった塩こんぶとゆず皮を入れています。



↑

1週間前の特売で買いすぎてしまった鶏肉をポン酢で漬けて冷凍庫で保存しておいたもの。フライパンで焼くと、ちょうど味がしみて、おいくなっています。



← チャーハンの材料は、残った冷ごはんと、刻んで冷凍しておいた大根葉。栄養たっぷりの大根葉は捨てずにお味噌汁や炒め物に使います。すぐに使わない場合は①ゆでて②刻んで③冷凍すると1か月位保存できます。