



今日からできる 「食べ切り・使い切りメニュー」 ～キャベツ編～

東京聖栄大学にご協力いただき作成している「食べ切り・使い切りメニュー」の紹介も今回で3回目となります。

今回は、様々な料理に活用できるキャベツをテーマに、捨ててしまいがちなキャベツの芯・外側の葉の部分を捨てずにおいしく食べる方法や保存方法などをご紹介します。

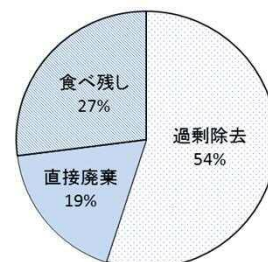
ぜひ、ご家庭で実践してみてください。



皆さんは知っていますか？
家庭から出る生ごみのほとんどが
「調理時に発生する野菜の切れ端など
(過剰除去)」と「食べ残し」です。

ある調査によると、右のグラフのとおり家庭から出る生ごみのほとんどが「食品の過剰除去」と「食べ残し」で、この2つが生ごみに占める割合は8割を超えています。つまり、今回ご紹介している「キャベツの芯や外側の葉」のようにきちんと料理して食べ切ることで、生ゴミを大幅に減らすことができます。

家から出る生ゴミの内訳



農林水産省「食品ロス統計・世帯調査
(平成26年度)」を基に作成