



もったいない！東京聖栄大学 食品ロスを減らそう！ ～レトルト食品～

Tokyo Seiei College

食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を **東京聖栄大学** にご協力いただき掲載します。今回のテーマは「**レトルト食品**」です。

賞味期限が近付いてしまったレトルト食品、一つだけ残って家族で食べるには足りないレトルト食品、ひとまず冷凍した残りご飯の使い道などで、困ったことはありませんか。今回は、これらを合わせて作る、簡単アレンジメニューをご紹介します。

冷凍ご飯を解凍したけど、少しモチモチ・ネバネバしてしまう...
⇒そんな時は、水と塩を有効活用してさっぱり、あっさり仕上げてみましょう！



葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクター
リー (Ree) ちゃん

レトルトカレードリア (2人分)

材料	分量
冷凍ご飯	400g
カレー(レトルト)1人前	120g
塩	2g
溶けるチーズ	80g

作り方

- 1 ご飯(冷凍ご飯)を解凍しザルなどの上に乗せて水で洗い、表面の粘り気を取ります。
- 2 ボールにご飯とレトルトカレーを混ぜ合わせ、塩を加えて耐熱皿に盛り、溶けるチーズをのせオーブンで焼いたら出来上がりです。



中華丼スープ (4人分)

材料	分量
玉葱	80g
キャベツ	80g
油	5ml
中華丼(レトルト)1人前	210g
水	600ml
塩	2g
胡椒	少々
ごま油	5ml

作り方

- 1 残りものの野菜を油で炒め、中華丼一人前と水600mlを加えます。
- 2 塩、胡椒で味を調えます。
- 3 ごま油を加えたら出来上がりです。



*出来たスープに洗った冷凍ご飯を入れて雑炊風にも出来ます。
*野菜は何でも構いません。普段、残り野菜を細かく切っておいて、具たくさんに作りましょう。