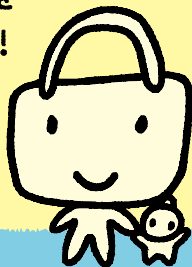


お買い物は “マイバッグ”持参で!!

〈マイバッグでのお買い物エチケットのお願い〉



- お店に入ったら、
お店のカゴを使おう!
- 他店でのお買い物後のマイバッグは、
口を閉じよう!
- 買い物中は、マイバッグを
折りたたんでおきましょう!
- マイバッグを開くのは、
レジを通過してからにしよう!



発行：山口県容器包装廃棄物削減推進協議会

☎083-933-2992

(山口県環境生活部廃棄物・リサイクル対策課内)

～やまぐち食べきりアイデア～

残り野菜のピクルス



アイデア発案者

やまぐち食べきり協カ店：
キッチンあさくら（山口市）

出来上がったピクルスを
小口切りにして、ナンプ
ラーやカレー粉入りのエス
ニック風味の炒めごはん
にしてもおいしいです。

材料（2人前）

・野菜
（玉ねぎ、セロリ、ニンジン、
カブ、キュウリ、大根、マッ
シュルーム等なんでも）
※残り野菜、大根やニンジ
ンの皮、野菜の切りくずで
もOK

・水…………… 200cc
・酢…………… 200cc
・塩…………… 15g
・砂糖…………… 60g
・グローブ…………… 2粒
・ニンニク…………… 2片
・タイム…………… 1枝
・ローリエ…………… 2枚
・赤とうがらし……… 2本
※種を取る

作り方

1. ピクルス液の材料を混ぜ、一旦沸かした後に冷ましておく。
2. 野菜は、あらかじめ塩をふり、1時間ほど置いておく。
3. 2の野菜をさっと水洗いし、水気を取る。
4. 3の野菜を一口大に切り、ピクルス液に浸ける。
2時間程度漬け込むと完成。

肉じゃがあんかけうどん



材料(2人前)

- ・残り物の肉じゃが
- ・長ネギ……………半分
- ・シメジ……………半パック
- ・卵……………2個
- ・うどん……………2玉
- ・水溶き片栗粉……………適量
- ・お好みで七味

作り方

1. 残り物の肉じゃがを汁ごと鍋であたためる。
2. 長細く刻んだネギとほぐしたシメジを1に加えて火を通す。
3. 水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
4. うどんをゆでて器に入れる。
5. 4に3をかけて生卵を割る。好みで七味をかける。

アイデア発案者

ペンネーム：
さよちゃんさん（柳井市）

とっても簡単。煮汁も捨てることなく利用でき、自然にやさしい。うどんの代わりにごぼうでも美味しいです。

ワビむす☆ハリむす



材料(1人前)

- ・ご飯……………200g
 - ・のり……………2枚
- 〈調味料〉
- ・ショウガすりおろし…小さじ1/2
 - ・ショウガみじん切り…小さじ1
 - ・チューブ入りわさび…小さじ1/2
 - ・しょう油……………大さじ1

作り方

1. しょう油にわさびを合わせる (A)。しょう油にショウガをあわせる (B)。
2. ご飯に (A) を混ぜ合わせたおむすびと (B) を混ぜ合わせたおむすびを作り、のりを巻く。
3. おむすびのてっぺんにわさび、ショウガをのせる。

アイデア発案者

ペンネーム：
みさえさん（防府市）

味がついているご飯はなぜかおいしい。チューブのわさびやみんの少しでも残っていたら作ってみて。

やまぐち食べきつつよる運動

～おいしく、ぜんぶ、たべちゃろう～

お家では、いつもぜんぶ、おいしく食べきつつよる？

キレイに食べきると
自分も地球も作った人も
みんな気持ちいいネ！



買い物 必要な食材を必要なだけ買おう！

- ・在庫をチェックし、必要なものをメモして買い物に。
- ・「個売り」「バラ売り」を活用しましょう。
- ・「消費期限」「賞味期限」を確認しましょう。

調理 食材を無駄なく全部使い切ろう！

- ・上手に保存し、全て使い切りましょう。
- ・丸ごと使って皮や芯も利用しましょう。

食事 料理は全部食べましょう！

- ・食べられる量を作り、残さず食べましょう。

片付け 余った料理は、別の料理にチェンジ！

- ・余った料理は別の料理などに有効活用し、食卓へ再登場させましょう。

外食では、
『やまぐち食べきり
協力店』を
ご利用ください。

どんな食べきりアイデアやお店があるか、webを見てね！！

URL

山口県食品ロス削減推進協議会

facebook ページ

「やまぐち食べきつつよる運動」展開中!! にクリック!

やまぐち食べきりアイデアは、山口県食品ロス削減推進協議会が募集しました。