

食いしん坊倶楽部 第196号



本来食べられるのに捨ててしまう食品を『**食品ロス**』といいます。
日本では現在、年間600万tが食品ロスとなっています。
先日、東京オリンピックでも大量の破棄があり問題になりました。
ご家庭でも食材を無駄なく使いましょう。



食品ロスを減らすための3箇条

- | | | |
|-----|---------|------------------|
| その壱 | 買いすぎない | 余分な買い物を防ぎましょう |
| その貳 | 作りすぎない | 料理は食べきれる量を作りましょう |
| その参 | 注文しすぎない | 注文したものは残さず食べましょう |



ちょっと待ったあ！

冷蔵庫に入れるその前に



ひと手間加えて、野菜を長持ちさせましょう

きゅうり



キッチンペーパーで
包みポリ袋に入れる。
牛乳パックに
立てておくと◎

トマト



ヘタを下にして
1個ずつ
キッチンペーパー等で
包み、袋に入れる。

ブロッコリー



乾燥を防ぐ為、
キッチンペーパーで
包み、袋に入れる

もやし



保存容器に水を入れ
もやしを浸す。
野菜庫ではなく
冷蔵庫で保存を。
2日に1回は水を交換。



かぼちゃ



種、わたは取り除き、
キッチンペーパーを詰めて
周りをラップで覆う。

きゃべつ



芯を取り、濡らした
キッチンペーパーを詰め
周りをラップで包む。
取った芯も細かく刻むと
食べられる。