

# 食品ロス削減

## 我が家のまるごと使い切りメニュー

### キャロットピラフ

#### 材料（4人分）

・米	2合
・にんじん	小1本（皮も使用）
・ハム	2枚
・玉ねぎ	大1/2個
・バター	大さじ1
・固形スープの素	1個
・こしょう	少々
・パセリのみじん切り	少々



#### 作り方

- ①米は炊く1時間前に洗い、ざるにあげる。
- ②ハムは小さめの角切りにする。にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンにバターを溶かし玉ねぎとにんじんを炒める。玉ねぎが透き通ってきたらハムを加えたと米を加え、2分程炒める。米が透き通ったら炊飯器へ移す。
- ④水を目盛りまで加え、固形スープの素を砕いて入れ、こしょう少々を加えて炊く。
- ⑤器に盛り、パセリを散らす。

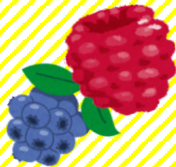
にんじんの皮は、広報せと2/1号で紹介した「キャベツのミルフィーユ」に使ってしまえば、ごみにならないよ。



### フルーツのカクテルサラダ

#### 材料（4人分）

・バナナ	1本
・りんご	小1個
・キウイ	1個
・ブルーベリー（冷凍）	16個
・ラズベリー（冷凍）	12個
・プレーンヨーグルト	大さじ4
・はちみつ	小さじ2
・マヨネーズ	小さじ1



#### 作り方

- ①バナナ、りんご、キウイを食べやすい大きさに切る。
  - ②ブルーベリー、ラズベリーは好みで量は調節する。
  - ③プレーンヨーグルト、はちみつ、マヨネーズを混ぜ合わせ、器に盛ったフルーツの上からかける。
- ※家にあるフルーツやキュウリ、レタス等を加えても可。冷凍のフルーツのみで作ることもできます。

食品ロスを削減することは、ごみ減量につながるよ！普段捨ててしまう野菜の皮も、メニュー次第で使えるよ。冷凍フルーツはまるごと使えて便利だね。みんなで使い切り、食べきりを意識しよう！



