

## 「戸塚区食品ロス削減レシピ」の動画を作成しました！

10月は食品ロス削減月間です。

そこで、戸塚区では、まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」を削減するために、「戸塚区食品ロス削減レシピ」の動画を作成しました。



### 戸塚区食品ロス削減レシピ動画の特徴

- ①食材を無駄なく使い切り、余った料理をリメイクするレシピ
- ②環境事業推進委員<sup>※1</sup>と消費生活推進員<sup>※2</sup>のメンバーによるレシピの考案
- ③食品ロス削減アドバイザーの福田かずみ氏の監修・出演で「食品ロスを減らす調理のポイント」などをわかりやすく説明
- ④地産地消を推進するため、戸塚産の野菜(人参と玉ねぎ)を使用

※1 ごみ減量による脱温暖化に向けた3R行動の推進、地域の美化や清潔の保持に取り組んでいます。

※2 消費生活に関する知識・情報の地域への普及・啓発などを行っています。

### 作成したレシピ動画（2品）



残りものでつくるキーマカレー  
(5分38秒)



人参まるごとオープン焼き  
(4分50秒)



食品ロス削減レシピ PDF

横浜市公式 YouTube に掲載しています。

戸塚区役所ホームページからもご覧いただけます。

[https://www.city.yokohama.lg.jp/totsuka/kurashi/sumai\\_kurashi/recycle/sakugen/movie.html](https://www.city.yokohama.lg.jp/totsuka/kurashi/sumai_kurashi/recycle/sakugen/movie.html)



**戸塚区食品ロス削減レシピ** **検索**

お問合せ先

戸塚区地域振興課資源化推進担当課長 松本 久志 Tel 045-866-8411

# 戸塚区食品ロス削減レシピ Vol. 1

食品ロス削減レシピとは、「①食材を無駄なく使い切るレシピ」「②余った料理をリメイクするレシピ」です。

## 残りもので作るキーマカレー

冷蔵庫の中にある野菜とお肉で簡単に作れます！

【監修】食品ロス削減アドバイザー 冷蔵庫収納家  
福田 かずみ 先生



戸塚区のマスコットキャラクター  
「ウナシー」

### 材料（2人分）

玉ねぎ（戸塚産の野菜） 100g  
人参（戸塚産の野菜） 30g  
ひき肉（なんでもOK） 100g  
油 大さじ1  
ニンニク 1/2片  
水 300cc程  
カレールー 1/4箱  
ケチャップ・中濃ソース 各小さじ1  
塩・コショウ 少々  
パセリのみじん切り 適量

### 【残りものの例】

高野豆腐 1個  
大根 50g  
パプリカ（赤） 1/4個  
ピーマン 1個

### 食品ロス削減ポイント

- ・ 冷蔵庫にある残り野菜は、何でも活用できます。
- ・ 余りがちな乾物の高野豆腐もみじん切りにしてヘルシーなカレーになりました。
- ・ 残ったら、パンにはさみ美味しくリメイク！



### 食品ロスの実態

まだ食べられるのに廃棄された食品、いわゆる「食品ロス」が、日本では年間約600万トン出ています。国民一人当たりに換算すると、「お茶碗約1杯分（約130g）の食べもの」が毎日捨てられていることとなります。

そこで、少しでも食品ロスを減らすため、戸塚区食品ロス削減レシピを考案しました。大切な資源の有効活用や環境負荷への配慮から、食品ロスを減らすことが必要です。

### 作り方

- ① 高野豆腐は5分程水につけて戻し、水気を絞ってみじん切りにする。
- ② 野菜はすべてみじん切りにする。
- ③ フライパンに油とニンニクを温め、香りが出たら玉ねぎ・人参・大根をよく炒める。次に、ひき肉を入れ色が変わったら、高野豆腐、さらに残りの野菜を加えてさっと炒める。
- ④ ③に水を加え沸騰したら、カレールーを溶かし、ケチャップと中濃ソースを加える。
- ⑤ 再び中火で混ぜながら、水分を飛ばすように煮込み、塩・コショウで味を整える。
- ⑥ お皿に盛りつけ、パセリのみじん切りを散らして出来上がり。

### レシピの動画

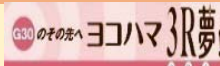
戸塚区食品削減レシピ

検索



【考案者】戸塚区消費生活推進員の会（上矢部地区） 石渡 様

【発行】戸塚区地域振興課資源化推進担当 TEL 045-866-8411 FAX 045-864-1933



# 戸塚区食品ロス削減レシピ Vol. 2

食品ロス削減レシピとは、「①食材を無駄なく使い切るレシピ」「②余った料理をリメイクするレシピ」です。

## 人参まるごとオーブン焼き

捨てるところなし、人参の皮も葉も食べよう！

【監修】食品ロス削減アドバイザー 冷蔵庫収納家  
福田 かずみ 先生



戸塚区のマスコットキャラクター  
「ウナシー」



### 材料（2人分）

葉付き人参（戸塚産の野菜） 中2本  
玉ねぎ（戸塚産の野菜） 中玉 1/2 個  
豚ひき肉 50g  
チーズ（ピザ用） 50g  
塩 適量  
コショウ 適量  
オリーブオイル 大さじ1  
ローズ・マリー 2枝

### 食品ロス削減ポイント

- ・人参は皮つきで丸ごと使用！
- ・戸塚産の野菜を使用します！
- ・子供も残さず食べます！
- ・残ったら、パンにはさみ、サンドイッチやホットドック風にして美味しくリメイク！



### 作り方

- ① 人参をよく洗って、葉を切り落とし、皮つきのまま20～25分茹でる。（電子レンジ600Wなら8～10分）
- ② 玉ねぎと人参の葉をみじん切りにし、オリーブオイルで炒めてから、豚ひき肉を加えて、塩をふる。好んでコショウを加える。
- ③ 人参を耐熱容器に入れ、人参の上に②をのせ、さらにチーズのせて、オーブンで10～12分焼く。
- ④ ローズ・マリーを添えて出来上がり。

### 食品ロスの実態

まだ食べられるのに廃棄された食品、いわゆる「食品ロス」が、日本では年間約600万トン出ています。国民一人当たり換算すると、「お茶碗約1杯分（約130g）の食べもの」が毎日捨てられていることとなります。

そこで、少しでも食品ロスを減らすため、戸塚区食品ロス削減レシピを考案しました。大切な資源の有効活用や環境負荷への配慮から、食品ロスを減らすことが必要です。

### レシピの動画

戸塚区食品削減レシピ

検索



【考案者】戸塚区環境事業推進委員連絡協議会 東 朝子 様 光森 のぶ子 様 橋本 志津子 様

【発行】戸塚区地域振興課資源化推進担当 TEL 045-866-8411 FAX 045-864-1933

