



# ごみダイエツト

江戸川区ごみ減量・  
リサイクル推進キャラクター  
「くるん」

編集・発行／江戸川区 環境部 清掃課  
〒132-8501 東京都江戸川区中央1-4-1 ☎03(5662)1689(直通)／FAX 03(5678)6741

## 食べきりレシピで 美味しく食品ロス削減!



楽しく!  
おいしく!

料理研究家 行長万里先生  
食品ロス削減やエシカルフードをテーマにした  
講演、料理教室を全国展開し、TV番組、雑誌、  
CMIにフードコーディネーターとして活躍中。  
江戸川区ホームページでも150レシピ以上の  
『行長万里の30・10食べきりレシピ』を公開中!

食べきりレシピ アクセスランキング発表!  
子育て世帯にも! 離乳食 たべきりレシピ!

# 食品ロスってなあに？

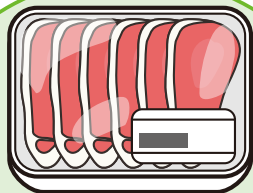
まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」といいます。

12 つくる責任  
つかう責任

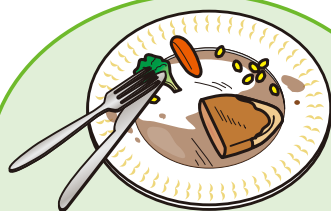


SDGs (持続可能な開発目標) でも、一人当たりの食品ロス(フードロス)を半減することがターゲットの一つとして、掲げられています。

江戸川区では一人当たり年間で約10kgの食品ロスが発生しています!



消費期限が過ぎてしまった食品



食べきれなかった料理



料理のとき、使わずに捨ててしまう部分

食品ロスを減らすには…

買い物のとき

余分な商品を買わない!

食事のとき

ごはんを残さず食べきる!  
食べきれぬ量だけ作る! 注文する!

料理のとき

材料を使いきる!

## 江戸川区の食品ロス削減の取り組み

### タベくるん

江戸川区食品ロス削減  
マッチングサービス!



さんまる いちまる

### 30・10運動

おうちで!

毎月30日は  
冷蔵庫クリーンアップデー!

毎月10日は  
もったいないフッキングデー!

お店で!

飲み会の乾杯から30分間と  
お開き前の10分間  
は食事を楽しみましょう!



### フードドライブ

ご家庭で食べきれない食品を  
必要とする人にお渡しします。



## 食べきりレシピ・アクセスランキング



### みんなの食べきりレシピ 1位 余ったごはんでおしるこ

調理時間  
30分



白玉の代わりに夕飯などで余ったご飯を使い、白玉のようしておしるこを作ります。

#### 材料 (2人分)

冷やご飯：180g、片栗粉：大さじ1.5、水④：大さじ2、市販のあんこ：200g、水⑥：1カップ(200ml)、塩：1g

#### 作り方

- 冷やご飯を電子レンジで温める。温めたご飯を潰すように手でこねて、均一になったら片栗粉と水④を入れてさらにこねる。1～2cm位のだんご状に丸めて、沸かしておいたお湯で2～3分茹で、冷水にとる。
- 鍋に市販のあんこ200gと水⑥1カップを入れて、中火にかけ、焦がさないように混ぜながら1～2分煮る。塩を1g入れて混ぜる。
- 器に①の団子をよそい、②のあんこを注ぐ。



### 行長万里の30・10食べきりレシピ 1位 味噌汁スパゲッティ

調理時間  
15分



お鍋に少し残った味噌汁だって、余さず食べきり!

#### 材料 (1人分)

スパゲッティ (8分から10分ゆで用)：80g、なす：40g、ベーコン：10g、おろしにんにく：小さじ3分の1、味噌汁：100ml、水：200ml、しょうゆ：小さじ2分の1、バター：2g

#### 作り方

- なすは輪切り、ベーコンは細かく切る。
- フライパンに味噌汁、水を入れて沸騰させ、半分に折って洗ったパスタを入れる。再沸騰するまで混ぜる。
- ②を中火にして、①、おろしにんにく、しょうゆを入れ、表示の時間より1分多く加熱する。仕上げにバターを入れる。
- ③を器に盛り付ける。あればハーブを添える。



みんなの  
食べきりレシピを  
大募集!  
みんなの  
食べきりアイデアを  
待ってるよ!

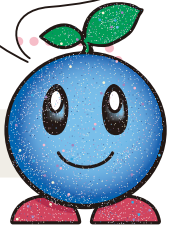


## 子育て世帯にも! ミルク・おかゆの食べきりレシピ!



### 粉ミルクきなこ蒸しパン

調理時間  
15分



使い残した粉ミルクや、赤ちゃんが残したミルクもおやつに☆

#### 材料 (4人分)

卵：1個、粉ミルク・水：各大さじ3、砂糖：大さじ4、きな粉：大さじ2、油：大さじ1、小麦粉：80g、ベーキングパウダー：小さじ1/2

#### 作り方

- 耐熱ボウルに卵を割り入れて解きほぐし、砂糖を入れて混ぜる。
- ①に粉ミルク、水、きな粉、油を入れて混ぜる。
- 小麦粉にベーキングパウダーを入れて混ぜる。
- ②に③を2回に分けて入れて混ぜる。
- ④をならし、上についている生地を落とす。
- ⑤にレンジ用の蓋をし、(ラップ可) 600Wのレンジで約3分加熱する。
- ⑥をボウルから出し切り分ける。



### おかゆ肉団子スープ

調理時間  
15分

離乳食で少し残ったおかゆが、中華スープに大変身!

#### 材料 (2人分)

豚ひき肉：180g、おかゆ：60g、おろし生姜：3g、塩：小さじ1/3、長ねぎ(青い所)：15g、中華スープの素：小さじ1、しょうゆ・こしょう：各少々

#### 作り方

- ボウルにひき肉、おかゆ、おろし生姜、塩を入れて粘りが出るまで良く混ぜる。
- 長ねぎは良く洗い、小口切りにする。
- ①を6等分にして丸める。
- 鍋に水を入れて沸騰させ、中華スープ、②のねぎを入れる。
- ④に③を入れて蓋をし、中火で約4分加熱する。味を見てしょうゆ、こしょうを加える。





🔔 これからの地球と環境を かんがえながら 🔔  
みんなでたのしく ナリー・クリスマス!

# クリスマス ecoイルミナイト in koiwa

2023年12月23日(土) 16:00~18:00

小岩駅 北口広場

限定  
300名

マイボトル&  
マイカップ持参で

ドリンク&ミニケーキ  
無料プレゼント!



タペくるん  
体験販売コーナー  
もあるよ!



他にも...

- クリスマスコンサート
- 環境キャラクターの出演
- プロジェクションマッピング
- イルミネーションライトアップ(バイオ発電機使用)

などなど盛りだくさん!



問い合わせ先: 環境部環境課推進係 03-5662-1991

使い終わった  
スプレー缶・ガスボンベは  
「燃やさないごみ」です!!

スプレー缶・ガスボンベを資源に出すと...

車両・施設での火災・爆発事故につながります。  
必ず「燃やさないごみ」として、お出してください。



ご意見・ご感想を  
お寄せください。



江戸川区 環境部 清掃課  
〒132-8501 江戸川区中央1-4-1  
電話 03-5662-1689  
FAX 03-5678-6741



バック  
ナンバーは  
こちら

R270

この広報誌は、古紙  
配合率70%の再生  
紙を使用しています。

