

親子で学ぶ使い切りクッキング

まずは勉強♪

食べられるのに捨てられてしまう食品(食品ロス)のことや食べ切り・使い切りの大切さをクイズをしながら楽しく学んだよ!



1人1日おにぎり約2個分を捨てていることになるなんて知らなかったね!
もったいないね!!



次は実演♪

講師から試食メニューの野菜を使って、ごみをなるべく出さない切り方などを教わりました!



小松菜の根は、土に埋めれば、また使うことができます♪
再生野菜=リボンベジタブル「リボベジ」と呼ばれていて、豆苗やネギなどでもできますよ。



☆ 試食メニュー ☆

<お手軽ピザ>(1枚分)

材料:ピザ生地(または食パン)、ウインナー2本、茹で小松菜2株、ミニトマト4個、プロセスチーズ適量



<イタリアン卵スープ>(4人分)

材料:小松菜3株、人参(皮ごと)・レタス・セロリの葉など冷蔵庫に余っている野菜50g程度(手のひら山盛り)、卵1個、出汁600ml、粉チーズ大さじ1、塩とこしょう適量



お楽しみのお試食タイム



マイカップとマイ箸を持ってきたよ♡



エコだし、身体・健康にも良いですね!



おうちでも作ってみようね!



今回の講座では、冷蔵庫に余りがちな食材の食べ切りや使い切り方法を学びました。

ごみを減らすために一番大切なのは――

リデュース(Reduce:発生抑制)です。

<食材を無駄に捨てないように>

- 買い物前は冷蔵庫の中を確認し必要なものだけを買うようにする。
- 野菜の皮などは調理方法を工夫して使い切るようにする。
- 作りすぎた時はリメイク料理等をする。

などの取り組みにご協力をお願いします。