

【「もったいない」を減らそう！～日曜日は冷蔵庫をお片づけ」をラジオで放送しました】

2回目の今日はゲストに女性・OLに役立つ生活情報誌「C i t y L i f e」の編集長 曾我環さんをお招きしました。

パーソナリティーの松尾亜希子さんから冷蔵庫のお片づけテクニック「仲間のまとめ方」についてお伝えいたしました。

冷蔵庫の中に何が入っているのか分かりやすくするために、まずは仲間ごとにまとめる。そうすることで、見つけやすく取り出しやすくなるだけでなく、買い過ぎの防止にもつながり、家計のロスも防げます。

まず、冷蔵庫の中にあるものを全て取り出して、賞味・消費期限のチェックから始め、下記4つに分類します。

- ① 期限内の食品だけを残したら、すぐに食べなければいけない食品（生ものや期限の迫ったものなど）
- ② ビールなどの一度しか出し入れしない食品
- ③ よく使う食品
- ④ あまり使わない食品

よく使う食品は、目に入りやすく、手に取りやすい高さに配置して。さらに、同じ仲間の食品の中でも用途や使うタイミングなどに合わせて分けていくと、もっと使いやすくなりますよ。

冷蔵庫のお片づけテクについて、詳しくはホームページでも紹介しています。

パンフレットをご覧ください。

<http://www.city.sapporo.jp/seiso/gomi/genryo/campaign.html>

さらに、「C i t y L i f e」ご協力のもと、働く女性を応援するレシピを紹介しました。本日紹介したレシピはご飯のおかずにも、お酒のおともにもぴったり「ピリ辛坦々春雨」です。

野菜や賞味期限が近いものを整理しておくことで、仕事で遅くなった日など、カロリーもそれほど気にならない…パパッと作れて体が温まるレシピなんです。豆板醤のように余りがちな調味料もここで使ってしまいましょう。

【材料／2人分、カロリー1人分／370kcal】

豚ひき肉=80 g

ニンニク（すりおろし） =1片分

春雨= 100g

ごま油=大さじ1

小ネギ（小口切り） = 2本分

すりゴマ=小さじ2

水=カップ2

味噌=大さじ2

醤油=小さじ1

豆板醤=小さじ1

砂糖=小さじ1

} A

《作り方》

- ① フライパンにごま油を熱し、ニンニクとひき肉を中火で炒める。
- ② 肉の色が変わったら A を加えてひと煮立ちさせ、春雨を入れて柔らかくなるまで混ぜながら煮る。
- ③ 器に盛り、小ネギとすりゴマをかける。

最後に火を止めてからごま油（分量外）を回しかけると、より風味がアップ。また、ゴマをたっぷりかけるとコクが増します。

