

【第11回「“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】

11回目の今日はゲストに北海道新聞の「和田江里子（わだえりこ）」さんをお招きしました。和田さんは総務局に所属、勤続22年になります。会社では社員の採用と研修全般、多様な人材開発、女性活躍推進を行っています。

和田さんの冷蔵庫は大きいサイズで、ビール、白ワイン、トマト、レタス、セロリ、ゴーヤ、ベーコン、ウィンナーが常備されているとのこと。つつい購入してしまうのはドレッシング類。新製品が出ると試したくなってしまう、使いかけのものがたくさんあるそうです。

そんな和田さんに、今回は放送では、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「小分けにされた食材の活用」についてお伝えしました。

スーパーで特売品を見つけると、ついまとめ買いをしてしまうことはありませんか？ お得な商品でも使い切ることができなかつたり、冷蔵庫の中にあること自体を忘れて消費期限が過ぎてしまうと、ゴミとして捨てなければならないことも。最初から使い切れる分量だけ買うようにすれば、食品の食べ忘れもなくなります。食品ロスをなくすことで、ゴミの量を減らしましょう。特に余ってしまうことが多いのは野菜や果物。使い忘れたり冷蔵庫の中で迷子になってしまい、気付いた時にはしなびていることもありますよね。一人暮らしの人は、1個ずつ買えるもの、すでにカットされたものを使用するのがオススメです。必要な分の食材のみを購入するようにすると、冷蔵庫で保管するものの量が減り、片づけが楽になります。食材を捨てる罪悪感もなくなるので、気持ちもスッキリするはずですよ。

さらに、「CityLife」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、鉄分不足で起こる貧血を予防するレシピで、栄養効果がアップする食材の組み合わせにも注目な一品。黒コショウの香りで、ワインのおともにも最適「ホウレンソウとジャガイモのチーズ炒め」です。

ホウレンソウなど植物性食品に含まれる「鉄」は吸収率が低め。「ビタミンC」を含むジャガイモや、ベーコン・チーズなどの動物性食品と一緒に食べると吸収率がアップします。

**【材料／2人分、カロリー1人分／200kcal】**

ホウレンソウ＝100g

ジャガイモ＝1個（約150g）

ベーコン= 30g

オリーブ油=適量

溶けるチーズ（ピザ用） = 30g

塩・黒コショウ=各少々

①ホウレンソウはサッと茹で、3～4cm長さに切る。ジャガイモは千切り、ベーコンは細切りにする。

②フライパンにオリーブ油を熱してベーコンを炒め、香りが出たら中火にしてジャガイモを加えさらに炒める。

③ジャガイモに火が通ったらホウレンソウを加え、さらにチーズを入れ、塩、黒コショウで味を調える。

