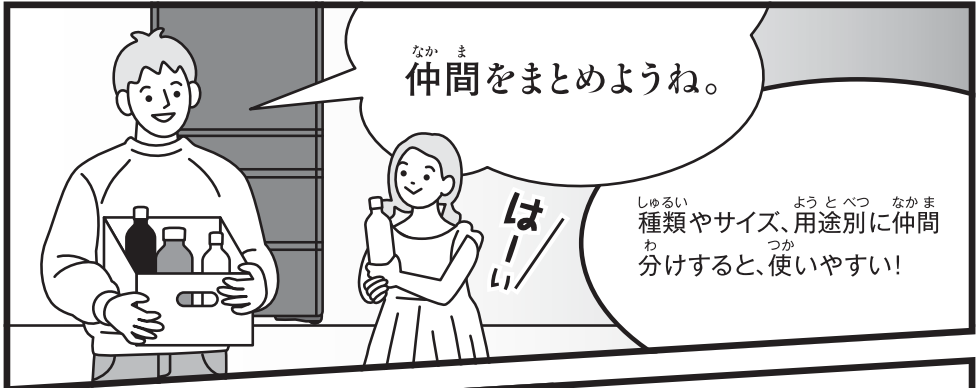




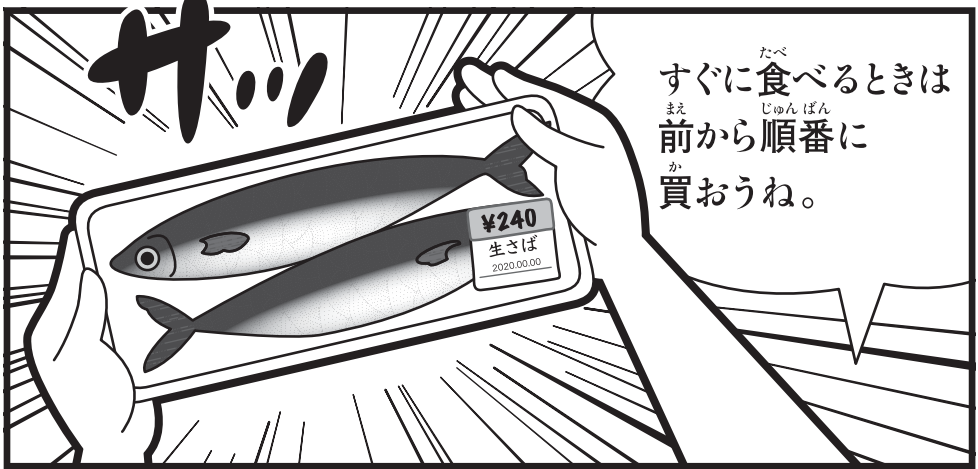
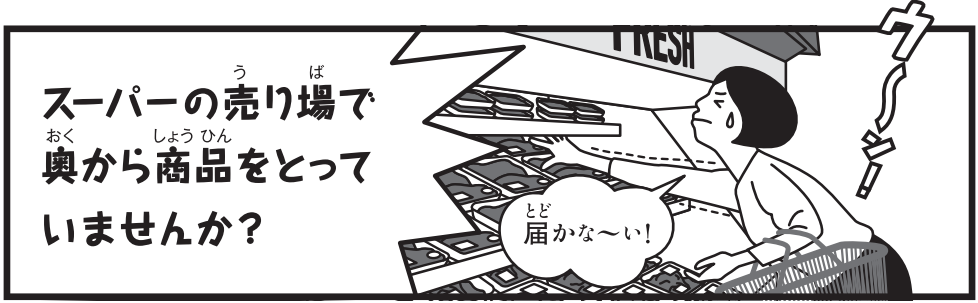
にち よう び れい ぞう こ
日曜日は「冷蔵庫」を
かた
お片づけ



つか わす た わす
使い忘れ、食べ忘れをなくそう



しょう ひん
商品は
て まえ ど
「手前取り」しよう



み き ひん かつ よう
見切り品の活用もしよう



保存

「賞味期限」は 消費期限ではありません

しょう ひ き げん

消費期限は…

あんぜん た き げん
安全に食べられる期限。

す た
過ぎたら食べないようにしてね。



しょう み き げん

賞味期限は…

た き げん
おいしく食べられる期限。

す た
過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではないよ。



ポイズ

き げん ぎ
期限切れ

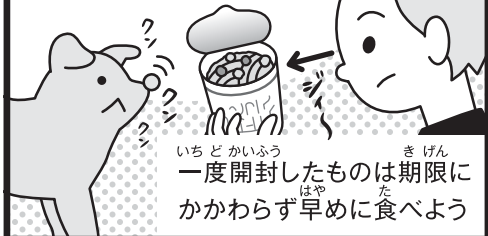
きのう
昨日まで

ま
ちょっと待った!

す まえ かくにん
捨てる前に確認しよう

しょうみ きげん す しょうひん
賞味期限を過ぎた食品は

み た め
見た目やおいなどで
こべつ はんたん
個別に判断しよう



いちどかいふう
一度開封したものは期限に
かかわらず早めに食べよう

き げん ひょう じ ただ し
期限表示を正しく知ろう



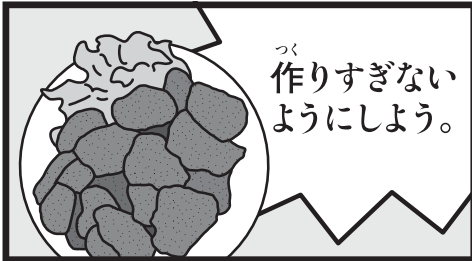
つくりすぎたら 「リメイク料理」



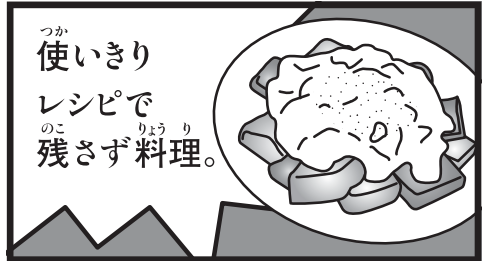
かもの
買い物リストを
つくろう。



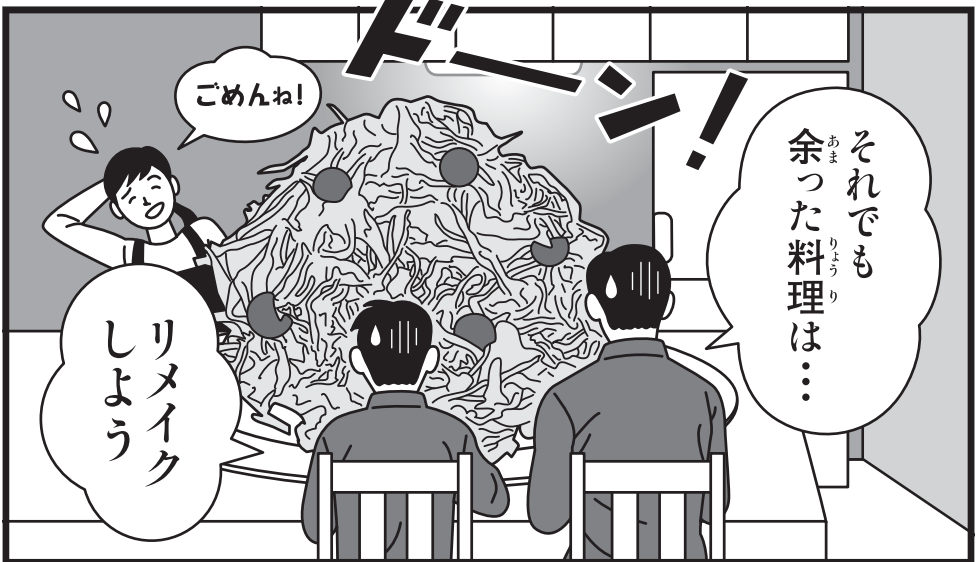
つか
使いきれ
ぶんだけ
か買おう。



つく
作りすぎない
ようにしよう。



つか
使いきり
レシピで
のこ
残さず料理。



さいご
最後までおいしく食べよう

リメイク料理レシピ

監修: 青山則靖 (Kitchen Support 青)

カレーをリメイク!

茹でずに作る カレースパゲッティ

作り方

- ① 食品用保存袋にスパゲッティ100gと水500mlを入れ1時間おきます。
- ② フライパンにバター10g、食べやすく切ったベーコン1枚、ソーセージ2~3本を入れて炒め、カレー約200gを加えたら、牛乳100mlで少しずつのはしめます。
- ③ 塩で味を調べ、①のスパゲッティを水で切って入れて炒めます。
- ④ スパゲッティが透き通ってきたら1分程度で完成です。



シチューをリメイク!

余り物 シチュードリア

作り方

- ① フライパンにバター10gを溶かし、ごはん1膳分を加えて炒めます。
- ② ①にケチャップ大さじ2杯を加えて味付けします。
- ③ ②を耐熱容器に移したら、温めたシチュー約200gをかけてドリア用チーズ30gのをせます。
- ④ オープンまたはオーブントースターで焦げ目がつくまで焼いたら完成です。



つく す あま りょう り
作りすぎたからって捨てないで! 余った料理も
リメイクレシピでおいしく大変身!

ポテトサラダをリメイク!

ポテサラ 春巻き

作り方

- ①春巻きの皮にハム1枚→スライスチーズ1/2枚→ポテトサラダ約50gをのせたら、半分くらいまで巻き込みます。
- ②横を折り入れてしっかりと巻き、巻き終わりを下にします(作るぶんだけ繰り返します)。
- ③フライパンに油を1cmしき、180℃にあたためます。
- ④巻き終わりを下にして②を入れ、そのまま2分揚げたら裏返してさらに1分揚げて完成です。



肉じゃがをリメイク!

揚げずに作る 肉じゃがコロッケ

作り方

- ①肉じゃが250g～300gをハサミで細かくし、マッシャーまたは木べらでつぶします。
- ②小麦粉約大さじ4を①に加えて混ぜ、好みの大きさに丸めます。
- ③フライパンにバター20gを溶かしパン粉1カップを加えて炒めます。
- ④小麦粉(適量)→卵1個を牛乳大さじ2で溶いたもの→炒めたパン粉の順でつけたらオープンまたはオーブントースターでこんがり焼いて完成。

