

もったいないを減らそう！

食品ロスとは？

まだ食べられるのに
捨てられてしまう食品のこと。



家庭で捨てられ
やすい食品

1位 ごはん・パン・めん類

2位 野菜

3位 おかず



捨てる理由

1位 食べきれなかった

2位 傷んでしまった

3位 賞味期限・消費期限が切れていた



札幌市の食品ロス量

年間 約1万8000トン!!

(札幌市「令和4年度」組成調査より試算)

10トントラック 1,800台分!!



4人家族では年間 約40kgの
食品ロスを出している計算になります！
なんと！約2万5000円分もの食品を
ムダにしています！

家庭での食品ロスを減らすコツ



必要な分だけ買う



食べきれる量を作る



食べきる

熟しすぎたトマトの救済レシピ

トマトのサンラータン風スープ



材料 (4人分)	
トマト	大1個(240g)
卵	2個
ごま油	大さじ1/2
水	500ml
鶏ガラスープの素	小さじ1強
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	大さじ1
酢	大さじ1
ラー油	お好み

1人分 エネルギー:86kcal 食塩相当量:1.0g

作り方

- ①鍋に湯をわかし、皮に十文字に切り込みを入れたトマトを入れる。冷水にとり、皮をむいて大き目のざく切りにする。
- ②鍋にごま油を熱して①のトマトを入れ、中火で1分ほど炒める。水、鶏がらスープの素、しょうゆを入れ、煮立ったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ③ボウルで卵をよく溶き、②の鍋に流し入れて箸で大きくかき混ぜ、最後に酢とラー油を入れる。