

vegetable+broth
野菜+だし汁

ベジブロスで、 無駄なくおいしく

自家製野菜だし

野菜のヘタや皮、芯なども捨てずにおいしい料理に変身させましょう！
野菜の栄養は、ふだん捨てている部分に実はたくさん含まれています。

作り方

野菜くず 350g に対して水 1ℓ と酒大さじ 1 を入れて
弱火で 20 分ほど煮出し、ザルでこしたら完成。
冷蔵庫で数日保存可能。

野菜だしを使った「キャロットポタージュ」

ニンジン は細切りにして、しんなりするまでバターで炒める①。
①と野菜だしを、なめらかになるまでミキサーにかける。
鍋に移して牛乳か豆乳を加え温める。塩・こしょうで味を調べて完成。

野菜のキモチで”もったいない”を減らそう。

SAPPORO



STOP FOOD LOSS

北海道野菜を盛りあげ隊

監修 「道産野菜、もりもり食べて、まるっと食べきる」
野菜のエキスパート・野菜ソムリエが、畑から食卓までを
つなげるイベントを通じて、道産野菜を盛りあげています。

発行 札幌市環境局環境事業部 循環型社会推進課
〒060-8611 札幌市中央区北1条西2丁目
TEL.(011)211-2928 FAX.(011)218-5108

さっぽろコミュニケーション

公式Facebookはコチラ▼
www.facebook.com/sapporo.gomi/

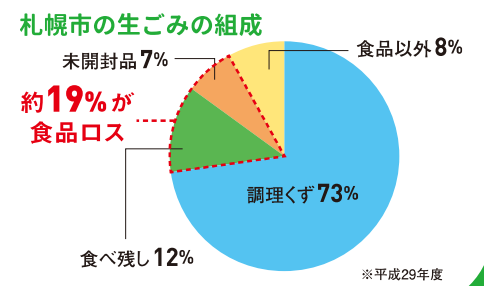


SAPPOROいちばん! 減らそう100g
~ごみのいちばん少ないまちへ みんなで3R~



札幌市の食品ロス 野菜がとても多いんです!

1	家庭で調理したもの	33.7%
2	生鮮野菜	28.5%
3	生鮮果物	5.5%
4	穀類・麺類・パン類	4.3%
5	菓子	3.7%



※平成29年9月実施の市民60人によるモニター調査結果

※平成29年度



SLIM SUNDAY で STOP FOOD LOSS

“もったいない”を減らそう。

札幌市の家庭から出る食品ロスは年間約2万トン。4人家族に換算すると毎年約40kg、約2万5,000円もの食品を無駄にしています。食品ロスの上位を占める野菜の廃棄をなくして、家庭から出る「もったいない」を減らしましょう。

生鮮野菜の廃棄件数ワースト5

1	トマト	37件
2	キュウリ	26件
3	レタス	24件
4	キャベツ	17件
5	長ネギ	15件

※平成29年9月実施の市民60人によるモニター調査結果



生のトマトでも冷凍のトマトでもおいしい簡単スープ トマトスープ

スープ以外にも
トマトソース、ジャム、
カレーなど色々な料理に
使えます。

保存のポイント

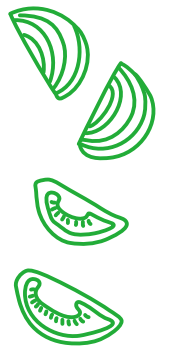
トマトは、保存袋に入れてそのまま冷凍できます。使用する前に冷水で流すだけでツルツと皮がむけます。

作り方

トマトとタマネギはくし形に切る。ブロッコリーは小房に分ける。ベーコンは幅1cmに切る。

鍋にサラダ油を熱し、トマト、タマネギ、ベーコンを炒める。タマネギがしんなりしてきたら、水とコンソメを加えて煮る。

ブロッコリーを加え、3分ほど煮てから、塩・こしょうで味を調べて、出来上がり。



生だけじゃない！コリコリ食感とピリ辛肉みそでごはんもすすむ 麻婆キュウリ

保存のポイント

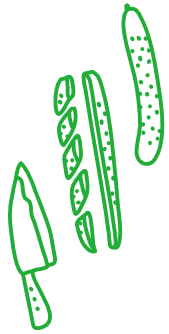
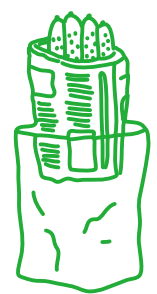
キュウリは寒さに弱いので、新聞紙等に包み、ビニール袋に入れ、野菜室で立てて保存します。

作り方

キュウリは縦半分、斜め1cm幅に切り軽く塩をふる①。長ネギ、ニンニク、ショウガはみじん切りにする(A)。

砂糖、酒、しょうゆ、テンメンジャンを合わせておく②。

フライパンにごま油を熱し、トウバンジャン、豚ひき肉を炒め、(A)を加え香りが出てきたら、水気を絞った①と②を入れ、サッと炒めたら完成。



仕上げに
ごま油を少々回し入れると、
香りが引き立ちます。



あつという間にひと玉食べられちゃう レタスしゃぶしゃぶ

保存のポイント

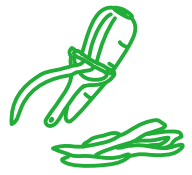
レタスは乾燥に弱いので、一番外の葉で包み、さらにビニール袋に入れて冷蔵庫で保存すると長持ちします。

作り方

レタスを食べやすい大きさにちぎる。芯も薄くスライスしておく①。

大根・ニンジンピーラーを使い、細長い帯状にする。水菜など好みの野菜もスタンバイ②。

鍋にだし汁・しょうゆ・塩を入れ、①②と、しゃぶしゃぶ用の肉をだし汁にくぐらせて食べる。



食べ終わったあとの汁は
栄養＆野菜エキスたっぷり！
雑炊にして丸ごと
いただきます。

