

使いきり! 食べきり! で “もったいない” を減らそう。



日曜日は
冷蔵庫を
お片づけ。

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

札幌市ごみ減量ポータルサイト



「札幌市ごみ減量ポータルサイト」では、
札幌市のごみ減量・3Rに関する取組・情報を発信!
<https://www.sapporo-gomigenryo-portal.jp/>



食べものに、
もったいないを、
もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT

食品ロス削減国民運動
(NO-FOODLOSS PROJECT)
実施中!



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～



さっぽろ市
01-J01-23-2295
R5-1-155

冷蔵庫から“もったいない”を減らそう。

あなたのおうちの冷蔵庫の中に

使いかけのまま忘れられてしまった食材や

消費期限・賞味期限が切れてしまったものはありませんか。

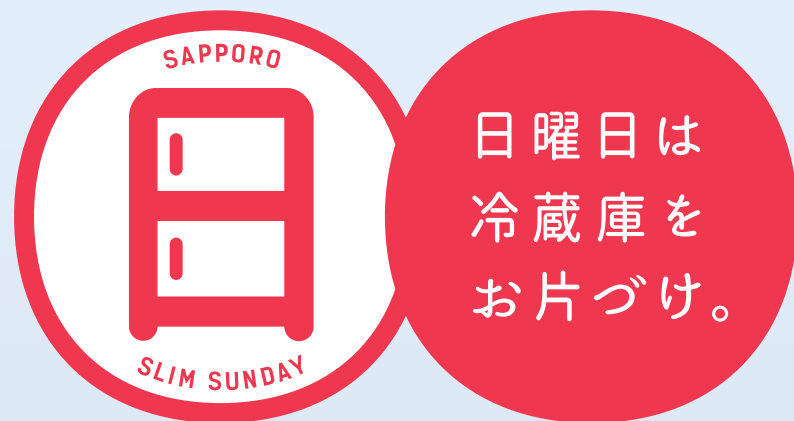
札幌市の家庭から出る生ごみの中には

食べ残しや手つかずの食品がたくさん含まれていて

なんと年間で、**約1万8,000トン**も捨てられているのです。

たとえば、4人家族では年間**約40kg、約2万5,000円**分もの

食品をムダにしていることに!*

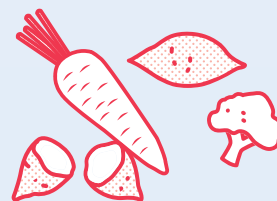


週に1度、冷蔵庫の中をチェック!

- ✓ 消費期限・賞味期限が近い食べもの
- ✓ 肉・魚・野菜などの傷みやすい食べもの

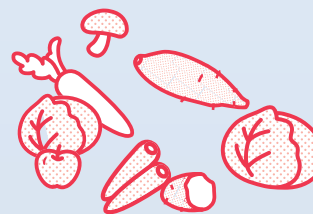
おいしいうちに
忘れずに
食べましょう。

* 札幌市「令和4年度組成調査」より試算



目次

冷蔵庫のお片づけテク	P.4~5
食べものをごみにしないコツ	P.6~7
無駄なく食べよう!ごみ減量レシピ!	P.8~9
外食での食べ残しも減らしましょう	P.10
食生活を見直してみましょう	P.11



「使い忘れ」
「食べ忘れ」をなくし
食品ロスを
減らしましょう!

冷蔵庫の お片づけテク



使い忘れ防止

仲間をまとめる

バター&ジャムの朝食セットなど同じ用途のものや、消費期限・賞味期限の近いものをひとまとめに。



食べ忘れ防止

透明容器に保存

作り置きの料理などは、透明の保存容器に入れると中身と残量がひと目で分ります。



二重買い防止

指定席を作る

調味料はドアポケット、肉類はチルド室の右など位置を決めておけば、食品の迷子を防げます。



冷蔵庫や冷凍庫の収納術などを動画でも解説してます!
「札幌市ごみ減量ポータルサイト」内の「食品ロスZEROセミナー」をチェック!
<https://www.sapporo-gomigenryo-portal.jp/3r-zeroseminar/>



野菜室のお片づけテク

紙袋で仕切る

野菜は立てて収納するのが基本。野菜の形に合わせて形を変えられる紙袋を使うのがおすすめ。



ひとまとめに

使いかけの野菜は迷子になりやすいので、トレイを置いてひとまとめにし、見やすい場所に設置。



冷凍庫のお片づけテク

小分けで冷凍

解凍時間が短縮できて便利。「使いやすさ」は、「使いきりやすさ」の基本です。



立てて整頓

食材を入れた保存袋は、立てて収納すると上から見渡すことができ、取り出しもスムーズ。



買う前
買う時
料理の時

食べものを ごみにしないコツ

ほんの少しの心がけで、
さらにムダがなくなります。

買う前
買い物メモを作る



携帯電話で撮影したり、冷蔵庫の食材を管理できるアプリを使うと便利。

買う時
使いきれ
分だけ買う



少量パックやバラ売りの食材を活用して、必要な分だけ購入しましょう。

料理の時
食べきれ
量だけ作る



家族の人数に合わせて、食べきれる量を作りましょう。「作りすぎ」が、ごみと体重を増やすもとに。

料理の時
使いきりレシピで
料理する



あまっている食材で、献立を考えたり、残りものは上手にアレンジして、食べきりましょう。

消費期限と賞味期限は違います！

消費期限

安全に食べられる期限です。

期限を過ぎたら食べないようにしてください。傷みやすい食品に表記されています。



賞味期限

おいしく食べられる期限です。

期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。傷みにくい食品に表示されています。



「賞味期限切れ」＝「廃棄」ではありません。

賞味期限を過ぎた食品については、見た目やにおいなどで個別に判断しましょう。ただし、一度開封したら、期限に関わらず早めに食べましょう。

調理くずなど食品ロス以外の 生ごみを捨てる時は、ギュッとひとしぼり。

生ごみは水切りをするだけで約10%も減量できます。
ごみの量が減り、指定ごみ袋の節約につながります。

はじめから
濡らさない

使わない部分は
切り落としてから洗う



捨てる前に
しぼる

水切り器などを活用して
ギュッとひとしぼり



乾燥させる

さらに乾かすと効果大
天日干しがより効果的



無駄なく食べよう! ごみ減量レシピ!

野菜の端材や残り物を無駄なく活用する「ごみ減量レシピ」5選をご紹介します!

詳しくは▶ <https://www.sapporo-gomigenryo-portal.jp/3r-bellepoque/>



RECIPE

1

野菜の皮も(とっても)おいしく食べられそう!

お野菜の皮とえびのかき揚げ



作り方

- 野菜の皮を細く千切りにしキッチンペーパーなどで水気を取っておく①
- ①に小えびを加え、塩コショウを少々ふり、水・薄力粉、片栗粉を混ぜて作った衣を加えて混ぜる②
- フライパンに油を入れ、菜箸を入れた時に、泡が出るくらい熱する(約160℃)
- ②を両面揚げていき、全体に火が通ったらバットで油をきり、皿に盛り付けて完成

材料(1人前)

じゃがいもの皮	10g
ニンジン皮	10g
小えび(素干)	適量
水または炭酸水	適量
薄力粉	適量
片栗粉	適量
塩・コショウ	少々



RECIPE

2

野菜の端材も栄養満点

ベジブロスのスパイスカレー



作り方

- 鶏もも肉は一口大にカットし、ヨーグルトにつけておく①
- にんにく、しょうがはみじん切り、玉ねぎは薄くスライス、トマトはざく切りにしておく
- 鍋にサラダ油を大さじ3強ひいて、Aを入れる
- 鍋ににんにく、しょうがを入れ香りがたってきたら玉ねぎと塩をひとつまみ加え、きつね色になるまで炒める
- 鍋にトマトを加え潰しながら酸味と水分を飛ばしたら、Bと塩小さじ1を加え、全体を馴染ませる
- ①を表面が色づくまで炒めたら、鍋に鶏肉とベジブロスを加え沸騰したら弱火で30分程煮込んで完成

材料(4人前)

玉ねぎ	1個
トマト	2個
にんにく・しょうが	1かけ
プレーンヨーグルト	60g
鶏もも肉	600g
サラダ油・塩	適量
カルダモン	5粒
スターアニス	1個
シナモン	1/2本
クミンシード	小さじ1
クミンパウダー	小さじ1/2
コリアンダーパウダー	大さじ1
チリパウダー	小さじ1
パプリカパウダー	小さじ1
ターメリックパウダー	小さじ1/2
ベジブロス	250g
※上の材料の皮や端切	
水	1ℓ
酒	大さじ1
米	適量

【マッシュポテト】

じゃがいも	3個
カレー粉	小さじ1強
塩こしょう	少々
牛乳	大さじ3
バター	15g

マッシュポテト ● ジャガイモを茹でるもしくは蒸して、火が通ったら皮をむきマッシュする①

● ①に、カレー粉、塩こしょう、牛乳、バターを入れ混ぜ合わせれば完成

ベジブロス ● 野菜の端切、水、酒を全て鍋に入れ一度沸騰させたら弱火で20分程度煮る ● ざるで漉したら完成

RECIPE

3

ピーマンはヘタもタネも美味しい

克服!! ピーマン漬け



作り方

- ピーマンを縦に6等分する(ヘタや種ごと)
- フライパンにごま油を適量入れてピーマンがしなっとなるまで炒める
- タッパーもしくはチャック付きビニール袋にピーマンを入れて、塩、水、白だしを加える
- 小鉢に盛り付けて、上からかつお節、刻んだ鷹の爪をかけて出来上がり

材料(1人前)

ピーマン	4個
ごま油	適量
白だし	大さじ4
水	50ml
塩	一つまみ
かつお節	1パック
鷹の爪	2個



RECIPE

4

簡単アレンジで残さず食べられる

余ったご飯で簡単焼きおにぎり風煎餅



作り方

- 冷えたご飯の場合は、一度温める
 - ボウルにご飯、醤油、みりんを入れ混ぜ合わせる②
 - フライパンを熱し、油を引いたら②を入れ、フライ返しなどで煎餅のように平たくして、焼き色が着くまでカリカリに焼き上げる
- ※トースターを使う場合
- アルミホイルに油を塗り②をのせ、しゃもじで平たく潰す(230℃で7分程)

材料(1人前)

ご飯	200~230g
醤油	適量
みりん	適量



RECIPE

5

サツマイモの皮は香ばしくあげると最高

サツマイモの芋けんぴ



作り方

- サツマイモの皮を水につけアクをとり、棒状に切る
- キッチンペーパーでしっかり水を切る
- 160℃~170℃に熱した油で茶色になるまでカリカリに揚げる
- 醤油とハチミツを1:2~1:3の割合で合わせフライパンで温める④
- ④に油を切ったサツマイモの皮を絡め、皿に盛り付けてゴマをかけたら完成

材料(1人前)

さつまいもの皮	
醤油	適量
ハチミツ	適量
サラダ油	適量
ゴマ	適量



家庭はもちろん
あらゆるシーンで
“もったいない”を
減らすために。

外食での食べ残しも 減らしましょう

POINT,1

健康も考えて、食べきれるメニューなど
適量を注文しましょう。

POINT,2

注文時に食べきれないと思う時は、
ハーフサイズなどがないかを尋ねてみましょう。

札幌市は、宴会や会食での食べ残しを減らす
「2510(ニコット)スマイル宴^{うたげ}」を推奨しています。

1

宴会や会食の開始後25分間と、
終了前10分間は、料理を楽しみましょう。

2

料理がたくさん残っているテーブルから、
少ないテーブルに料理を取り分けましょう。

3

幹事さんは、予約の際に参加者の性別や年齢、
好き嫌いなどを伝え、適量の注文を心がけましょう。

4

宴会中は、「食べ残しのないように!」と
声をかけましょう。



地球の未来と
家族の健康を
守るために。

食生活を 見直してみましょう

01

環境にやさしい食生活

買い物から調理、片づけ、保存まで「環境に配慮した食生活」を心がけましょう。



買い物には
マイバッグを持参



タオルで包み
余熱で保温調理

家計にも
やさしいね!

冷蔵庫に
入れなくても
良い食材は
室温で保存

02

からだにやさしい食生活

北海道産の食材を使い、主食、主菜、副菜
を組み合わせ、栄養バランスのとれた健康
で豊かな「北海道型食生活」を心がけ
ましょう。

地産地消は輸送による環境負荷の軽減
にもつながります。



札幌市は、「環境に配慮した食生活」と「北海道型食生活」をあわせた
「さっぽろ食スタイル」を推奨しています。