



出さないこと
から始めよう！

みなさん一人一人の小さなごみダイエットが、札幌市の大きなダイエットに。まずはリフューズ。ごみになるものは「買わない・断る」を心掛けましょう。「過剰な包装や使い捨てサービスを断る」「買い物はマイバッグを持参」「詰め替え用商品を利用する」など、毎日の暮らしを見直してみると減量できることがたくさんあるものです。ごみを元から減らしましょう。

2つ目のポイントはリデュース。無駄をなくして、「ごみを出さない・作らない」。「消耗品の使い過ぎを控える」「ものを大切に長く使うようにする」「食材は無駄なく使い切る」ようにしましょう。いつもは捨ててしまいがちな、にんじんや大根などの野菜の皮も、千切りにしてごま油で炒めれば、おいしい「きんぴら」の出来上がり。「大量消費・大量廃棄」の時代だからこそ、「もったいない」の心を大切にして、もっと「ダイエット」がんばってみましょう！

上に造られたものです。

♪タッピーの簡単エコクッキング♪

残り野菜 **DE**メンチカツ



材 料 (4人分)

たまねぎ、にんじん、ピーマンなどの残り野菜	150g
サラダ油	大さじ1
豆腐(木綿)	1/2丁
チーズ	適量
卵	1/2個
A 牛豚ひき肉	200g
塩	小さじ1/2
こしょう、ナツメグ(衣)	少々
小麦粉	適量
卵	1/2個
パン粉(乾燥タイプ)	1カップ
サラダ油	大さじ2

作り方

- ① 残り野菜はみじん切りにし、サラダ油で炒めて冷まします。
- ② 豆腐はしっかり水切りし、細かくほぐし、チーズは3ミリ角に切っておきます。
- ③ ポウルにAを入れてよく練り、卵と①、②を入れて混ぜ、8等分にして丸めます。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、パン粉を入れ、きつね色になるまで乾いりします。
- ⑤ ③に小麦粉、卵、冷ました④の順につけ、230度のオーブンで約15分焼いて、出来上がり。



ここがエコ!

- ① 冷蔵庫の奥で忘れられてしまいがちな残り野菜などを使っているよ!
- ② オーブンで焼くことで省時間と省エネ。

調理のポイント!

☆ 豆腐は、重石をするか、さっとゆでるなど水切りをしっかりと。

広告

