



おいしく食べて食品ロス削減！ 「食べきりレシピ」

大活躍！

大根1本使い切りレシピ

主役は大根！
葉の活用も忘れずに！
万能野菜！

皮	下部	中部	上部
水分がたっぷりで固い → 煮込んでスープに 使ったり、炒めたり	繊維質が水分で柔らかい ・ 辛味が強い ・ 調味料が香りがよく → 千切り、薄切りなどにして 食べやすい料理に	水分がたっぷりでやわらかい ・ 甘味・辛味のバランスが良い → 大根芋の味の味で煮玉 生かした料理に	水分は多いが固い ・ 甘味が強い ・ ずりおろすと、薄切りなどで 通っている → 生食や生の大根料理に

葉
・ ビタミン・ミネラルが豊富
→ 生で食べたり、
食塩菜のり
料理に

2人份
大根1本使い切り献立

食塩菜のり
美味しい
楽しい！！

大根の皮、調理法
にいろいろ活用できる！！

「安かったので丸ごと野菜を買ったものの使い切れなかった」「たくさん作りすぎて余ってしまった」などの理由で食品ロスとして排出されることは、少なくありません。そこで杉並区では、食材を上手に保存したり、余った食材を組み合わせで調理する方法を「食べきりレシピ」として紹介しています。上記「大根1本使い切りレシピ」もその一例です。

他にも、様々な「食べきりレシピ」を、区ホームページやYouTube杉並区公式チャンネル「すぎなみスタイル」などに掲載しています。食品ロスを減らせるだけでなく栄養価アップにもなるこうしたレシピを、ぜひご覧いただき、食品ロスの削減にご協力をお願いします。

日本で捨てられている食品の約半数は家庭からの食品ロスです。「買すぎない」「作りすぎない」「食べ残さない」工夫をして、食品ロスを減らしましょう。

