



家庭でできる 食品ロス削減の取り組み

区では、家庭から出る生ごみの量を計ってみて、どのようにしたら減らすことができるか自身で考えてもらう取り組み「**計ってみようキャンペーン**」をはじめました。

計ってみようキャンペーン ~家の中の「もったいない」を考えてみよう~

台東区の食品ロス量は年間3,859トン※です。区民一人当たりで換算すると1日に食パン1枚分(約52g)捨てていることとなります。毎日、家庭から出る生ごみの量を見たことはありますか？

計ってみて、どのようにすると減るのか考えてみませんか？

※台東区一般廃棄物処理基本計画より

計ってみようキャンペーン用紙

どんな生ごみが出ていたか確認した後は、生ごみを減らすために、食品ロス削減レシピにチャレンジ！



用紙のダウンロードはこちらから▼



台東区内で栄養士の養成をしている「華学園栄養専門学校」による食材を無駄なく使うレシピです。

鶏肉の椒麻ソース



- 1 鶏胸肉に、塩、酒を揉みこみ、5分ほど置く。→ 1
- 2 皿に1を入れ、中心に火が入るまで蒸す。
★蒸し汁は取っておき、ソースやスープに使用できる。→ 2
- 3 ねぎ、生姜は粘りが出るまでまな板でみじん切りにする。→ 3
- 4 ボールに移し、山椒の粉、醤油、酢、酒、ゴマ油を入れて混ぜる。→ 4
- 5 鶏胸肉は薄めに切るか、細くせん切りにし、皿に盛る。
- 6 上から4のソースをかけ完成。



材 料 (4人分)

鶏胸肉	2枚	生姜(皮ごと)	20g
塩	小1	山椒の粉	3~5振り
酒	大1	醤油	大2
レタス	適	酢	小1
トマト	1/8ヶ	酒(あれば紹興酒)	小1
ねぎ(青い部分)	1本分	ゴマ油	大1

ポイント 葱の青い部分や、生姜の皮の部分まで食材として使えます。また、蒸し汁や茹で汁には旨味が詰まっています。捨ててしまえば環境負荷となりますが、スープやソースの味付け、煮詰めてソースそのものに、固めれば煮こごりとして活用できます。

ミネストローネ



捨てられてしまうことの多い、レタスの外葉、大根の皮・葉も活用できます！

まるごとアップルケーキ



りんごをまるごと使ったレシピです。りんごは軸と種以外全て使います。りんごの皮は栄養価が高く、皮を剥く手間もかかりません。りんごの種は毒性の物質を発生させる可能性があるため、取り除いて下さい。

区のホームページにもたくさんのレシピが掲載しています。是非ご覧ください。

台東区ホームページ▶
食品ロス削減と生ごみ減量

