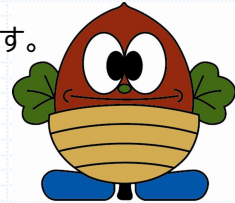


10月30日は食品ロス削減の日！

「食品ロス」について考えてみませんか？

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと입니다。
日本では年間約500万トン、その半分は家庭で捨てられています。
食品ロスを減らすためには、家庭での取り組みが重要です！



食品ロスを減らすために！日常生活でできる 3つのポイント

1. 買いすぎない

買い物をする前に冷蔵庫の中身をチェックし、また、予定などを考えて必要な分だけ買う！



2. 作りすぎない

体調や予定などを考えて作る量を決める！



3. 食べ残さない

作った料理はなるべく早めにおいしく食べきる！



そのほかにも！

「てまえどり」を習慣に！

すぐ食べるもの・使うものは、手前にあるものを選ぶと Good♪

チャレンジ 余ったおかず・食材は別の料理にリメイク！

毎月〇日は冷蔵庫の残り物で料理してみる、余ったカレーでドリアを作ってみる、などリメイク料理にチャレンジ♪

上手に活用！冷凍保存のコツ

肉と魚の冷凍・解凍のコツ



【冷凍】

使う分ごとにラップで包んだり、フリーザーバッグに入れたあと、霜がつかないように空気を抜いて、薄く平らにして冷凍します。

ここで！

アルミのトレーにのせたり、アルミホイルで包むと熱が伝わりやすく、早く凍ります！

【解凍】

△室温で解凍させると菌が繁殖しやすくなるため、冷蔵庫・電子レンジ・流水に当てるなどして解凍しましょう。

少量の薬味は冷凍がおすすめ！

- *ねぎは水分が多いので、キッチンペーパーを1枚入れて冷凍すると、霜を予防できます。
- *しょうが・にんにくは使いやすい大きさにカットして冷凍すると、冷凍のまますりおろして使えます。

きのこは冷凍保存でうまみ UP!

- *きのこ類は根元を切り落とし、食べやすい大きさにほぐしたりカットして冷凍庫へ。冷凍のまま調理できて、うまみもアップします♪

