

食べ物捨てない知恵 残り物使い切りレシピ

日本の年間の食品量は約9,000万トで、うち、一般家庭の廃棄量（葉くず等含む）は約1,100万トも。その中で、食べられるのに捨てられた食品は推計200～400万トと言われています。そこで皆様に、集計表のご意見欄を利用してアイデアを書いて頂きました。

「すき焼き」五段活用

すき焼きが残ったら…翌日は卵を落として牛丼に。それでも余ったらおからを入れて卵の花に。卵の花が残ったら卵焼きに混ぜて焼いたり開いた油揚げに詰めて袋煮に。



さいごまで
食べきる
工夫を!

リサイクル漬け

「コープゆずかぶ」の漬け汁はおいしいので捨てないで。大根・きゅうり・人参等を乱切りしたものを塩もみし、残った漬け汁の中へ。防腐の意味で、酢を入れてもOK。

刺身の竜田揚げ

お父さんが夕食を食べず、残ってしまったお刺身。翌日、生で食べるよりも、醤油で下味をつけて竜田揚げにするとお弁当のおかずにぴったり。大根のツマは春雨・細切りきゅうり・ハム等と中華サラダに。スープの具でも。

カレー・スト

残ったカレーはよく煮詰めて、パンに塗り、チーズ・トマト・スライスオニオン等を乗せて、オーブントースターへ。ホットサンドメーカーがあれば、なお「O」です。

めん類のスープは...

お昼に食べたそば・うどん類の汁は夕食の煮物の味付けに。ラーメンの汁は細長い容器に入れ、沈殿させ、上澄みだけを野菜スープに。

焼きそばソース野菜炒め

我が家は薄味好みなので、焼きそばの粉末ソースが残ってしまいがちです。...そこで、野菜炒めの味付けに使っています。肉が少なくてもおいしい野菜炒めができます。

みそ汁おじや

残ったみそ汁に、冷やご飯を入れて煮ます。仕上に溶き卵・刻みネギ（※）を入れるときれい。かつぶしをかけると風味が増します。※ネギの青い部分は捨てずに刻んで冷凍しておくと超便利です。

残りものも
ひと手間
リッパな一品に!



だしがらのふりかけ

昆布・かつぶしのだしがらは、その都度、冷凍し、ある程度たまったら細かく刻んで醤油・みりんでカラカラになるまで煎り付けます。椎茸の軸を入れてもおいしい。

ほぐし焼き魚

焼き冷ましの魚は骨を取り除いてスタンバイ。大根おろしと和えた、酢の物に入れたり、ちらし寿司にしても。

フライのケチャップ煮

揚げたてのフライはおいしいけれど、さめると味が半減…。そこで、ケチャップ：醤油：水＝2：1：2の中にフライを入れて電子レンジで1～2分チン！（途中、裏返す）ただ温めるだけより3倍はおいしい。