



ペンネーム: えいちん 大根の葉っぱは栄養満点なので、細かく刻んで肉そぼろと合わせて炒めてふりかけにして食べています。豆苗の根っこは水を与えるとまた新しい芽が生えてくるので、3回くらい繰り返して食べてから捨てます。人参は皮ごと調理し、大根の皮は千切りにしてコンソメスープにしたり、きんぴらにしたりして食べきります。キャベツの芯もみじん切りにしてオムライスの野菜と一緒にして食べています。基本、野菜は最後まで食べきり、無駄にしないようにしています。食べきれない分は適切な処理をして冷凍保存しますね。

ペンネーム: めーピー ピーマンの肉詰めをよくしますが、ピーマンはへたのちょっとした部分以外、種も一緒に細かくして肉だねに入れてほぼ全部食べています。

ペンネーム: みいみ 食品ロスと言えるのかどうか不安ではありますが…。カレーを作った時には、鍋へのこびりつき対策としてカレーうどんを作ります。うどんにするとカレーも薄まるので、続けて食べても「飽きた」感もありません。鍋へのこびりつきもなくなり、洗うのも楽なので一石二鳥です。

ペンネーム: まめ母 我が家ではブロッコリーの茎、キャベツの芯、冷蔵庫にある半端野菜を煮込んでペーストにしてポタージュやカレーにしています。カレーにする時はルーを加える前にハチミツを足して甘口に。野菜とハチミツの甘味で子供たちも大好きです。

ペンネーム: 未記入 我が家でやっている食品ロスの工夫として、100円均一で売っている野菜の鮮度を保つ袋に野菜を入れてあります！また献立をある程度考えて、それに必要な物を買うようにしています。共働きなので1週間分の肉や魚は下味を付けて冷凍庫へ保存！冷凍してるので使い切れなかったら、その翌週まで使えます！

ペンネーム: かんかん 1度に使い切れない食材は下ごしらえをして冷凍保存します。その際書き留めておき、一覧で見られるようにして早めに使うようにしています。お買い得につられて買い過ぎないように心掛けています。お餅はアレンジして食べる事がなかったので参考になりました。

大久保さん 二人で暮らしているのでまとめ買いをすると使いきれないことがあります。なので野菜やお肉など一度に使う分を分けて冷凍保存するようにしています。

ペンネーム: さくらちゃん 野菜の残りをまとめて生協の鶏肉の団子を入れて野菜スープを作っています。冬場はこれが身体が、温まり栄養価もありヘルシーで高齢になりつつある我が家には良いメニューです。後はやはり年齢を重ねて来ると健康の為にもですが、食事の食べられる量も減りつつありますから、今までの様では無く食材の購入を減らし、食べきれず傷ませて捨てる事の無い様にし、買い物もまとめて夏場以外は一週間に一度程度にして食品ロスに気をつけています。

窪田さん 我が家の食品ロスの工夫としては、ブロッコリーの茎の部分もオムレツの具やスープに入れて食べています。

村田さん 『食品ロスをなくそう』の投稿です！我が家では量が多くて余ったり、使いきれずに余ってしまいそうな食品は、保存方法を調べて、冷凍保存ができるものであれば冷凍しています。また、余ってしまった食材を使ったレシピをネットなどで調べて使い切る様にしています。料理のレパートリーも増えて一石二鳥です!!

