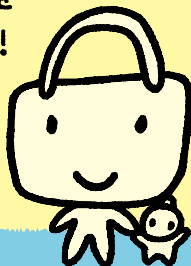


お買い物は “マイバッグ”持参で!!

〈マイバッグでのお買い物エチケットのお願い〉



- お店に入ったら、
お店のカゴを使おう!
- 他店でのお買い物後のマイバッグは、
口を閉じよう!
- 買い物中は、マイバッグを
折たたんでおきましょう!
- マイバッグを開くのは、
レジを通過してからにしよう!



発行：山口県容器包装廃棄物削減推進協議会

☎083-933-2992

(山口県環境生活部廃棄物・リサイクル対策課内)

～やまぐち食べきりアイデア～

タイ風生春巻き



おいしく、
ぜんぶ、
たべちゃろう。



アイデア発案者

やまぐち食べきり協力店：
キッチンあさくら（山口市）

春巻きは何を巻いても
OK!! 刺身の残りもの
でも、ソーセージでも野
菜を増やしてヘルシー
巻きにしても。

材 料（2人前）

- ・キャベツの外葉、芯…2枚
- ・サニーレタス…4枚
- ・ライスペーパー…4枚
- ・エビ…4本

〈合わせタレ〉

- ・しょう油 ……60cc
※ニョクナムでも可
- ・砂糖 ……5g
- ・酢 ……5cc
- ・ねりゴマ ……大さじ1
- ・豆板醤 ……小さじ1
- ・ゴマ油 ……10cc
- ・おろしニンニク ……小さじ1

作 り 方

1. ライスペーパーをぬるま湯に浸け、湿らせたペーパータオルなどで拭きとっておく。
2. キャベツの外葉を1cmくらいの幅できざみ、芯は細切りにする。
3. 湯を沸かし、塩少々加え、キャベツの芯、外葉の順で茹でる。
4. エビのワタを取り、串刺しにして、湯に塩（分量外5g）を加え3分間茹でる。
5. ライスペーパーを広げ、レタス、キャベツ、エビを添えて巻くこと完成。
合わせタレを付けて食べる。

じゃがオムレツ



材料(2人前)

- ・肉じゃが
- ・卵……………2個
- ・キャベツ……………100g
- ・トマト……………1個
- ・サラダ油……………大さじ1/2
- ・ケチャップ……………適量
- ・水溶性片栗粉(片栗粉・水各大さじ1/2)

作り方

1. フライパンに油を熱し、前日の肉じゃがの汁気を持った具を入れ、少し炒める。
2. 水溶性片栗粉を回しかけ、とろみがついて全体がまとまるようになったら火を止め、器に移す。
3. フライパンを熱して油を薄く引き、溶き卵1個を流し入れて手早く広げる。
4. 卵の表面が固まり始めたら、フライ返しで皿に取り、2の具の1/2量を円の半分に入れ、片方をかぶせる。オムレツの上にケチャップをかけ、キャベツの千切りと半月切りにしたトマトを添える。

アイデア発案者
 ベンネーム：パパさん
 (田布施町)
 卵さえ焼ければ、
 新しいメニューに
 早変わりです!!

煮しめまん



材料(2人前)

- ・煮物(炒りどり、筑前煮など) ……150g
- ・ホットケーキミックス ……150g

作り方

1. あんを作る。煮物は汁気を切ってフードプロセッサーで粗めのミンチにし、二等分しておく(フードプロセッサーがなければ、包丁でたたいて粗みじんにする)。
2. ホットケーキミックスに水を入れ、耳たぶぐらいの硬さになる。
3. 2の生地をのぼし、その中に1のあんを入れて包む(食品用ラップフィルムを使って包むとよい)。
4. 蒸し器にたっぷりのお湯を沸かし、3のをせ蓋をして10～15分蒸す(水滴が垂れないようにふきんを蓋にはさむ)。

アイデア発案者
 やまぐち食べきり協力店：
 瀬戸内荘やまもと
 (周防大島町)
 ふんわりヘルシー
 おふくろの味です。

やまぐち食べきり運動

～おいしく、ぜんぶ、たべちゃろう～



お家では、
 いつもぜんぶ、おいしく
 食べきっちゃう？

キレイに食べると
 自分も地球も作った人も
 みんな気持ちいいネ!

買い物 必要な食材を必要なだけ買おう!

- ・在庫をチェックし、必要なものをメモして買い物に。
- ・「個売り」「バラ売り」を活用しましょう。
- ・「消費期限」「賞味期限」を確認しましょう。

調理 食材を無駄なく全部使い切ろう!

- ・上手に保存し、全て使い切りましょう。
- ・丸ごと使って皮や芯も利用しましょう。

食事 料理は全部食べましょう!

- ・食べられる量を作り、残さず食べましょう。

片付け 余った料理は、別の料理にチェンジ!

- ・余った料理は別の料理などに有効活用し、食卓へ再登場させましょう。

外食では、
 『やまぐち食べきり
 協力店』を
 ご利用ください。

どんな食べきりアイデアやお店があるか、webを見てね!!

URL

おいしく、
 ぜんぶ、
 たべちゃろう

山口県食品ロス削減推進協議会

facebook ページ

「やまぐち食べきり運動」展開中!! にクリック!

やまぐち食べきりアイデアは、山口県食品ロス削減推進協議会が募集しました。