

わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



10月は「食品ロス削減月間」、

10月30日は「食品ロス削減の日」です。



食品ロス削減推進法により、10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」と定められました。これは、食品ロスの削減に関する国民の理解と関心を深めることを目的としています。

高知市では、食品ロス削減運動の一環として、次のような取組を行っています。

食品ロス削減のためのレシピ

高知県立大学健康栄養学部の学生の皆さんに、余りがちな食材を活用したレシピを考案していただきました。余りがちでよく捨てられている「野菜」を活用したレシピをご紹介します。

各種イベントでカード持ち帰り
一番人気のレシピです😊

お野菜ぎゅっ！はさみ焼き

冷蔵庫の余り野菜をおいしく救出！
刻んで挟んで大変身♪

ナス、ピーマンはれんこんや大根などで代用できます！



【材料】 ※2食分

ナスやピーマン	100g
片栗粉①	適宜
ひき肉	80g
塩	少々
余り野菜	80g
片栗粉②	大さじ1/2
●しょうゆ	大さじ1
●酒	大さじ1/2
●みりん	大さじ1/2
●砂糖	大さじ1/2
●しょうが	好みで

【作り方】

1. ナスやピーマンを5mm幅に切り、余り野菜はみじん切りにする。
2. ボウルにひき肉、塩、片栗粉②、刻んだ余り野菜を入れ、よくこねる。
3. ナスやピーマンに片栗粉①をかけ、2. を挟む。
4. フライパンに油を熱し、3. を入れ、両面に焼き目がついたら蓋をして弱火で5分蒸し焼きにする。
5. ●を加えてとろみがつくまで煮立たせ、絡めたら完成！

高知市食べきり協力店登録制度

外食時の食べ残しの削減に積極的に取り組んでいただける、市内の飲食店・宿泊施設などを「高知市食べきり協力店」として登録しています。協力店は、新エネルギー・環境政策課 HP でご紹介しており、お店にも右のステッカー等を掲示していますので、お店を選ぶときの参考にいただき、料理を適量でおいしく残さず食べきっていただくなど、食べ残しの削減にご理解、ご協力をお願いします。



HPはこちらから↓

