



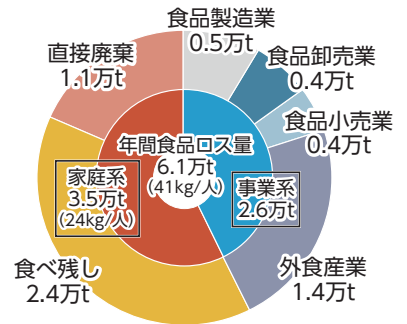
「食品ロス削減推進」
ロゴマーク

家庭の食品ロス“ゼロ”を目指して

～「もったいない」を意識して、できることから始めてみよう～

沖縄県の食品ロス量を知っていますか？

県内の食品ロス量は年間約6.1万トンで、県民1人当たり1日約115g(お茶碗約1杯分)のまだ食べられる食品が毎日捨てられており、その半分以上は家庭から発生しています。



家庭での食品ロスを減らすコツ！

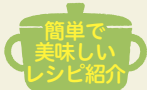
家庭での食品ロスの原因は、料理を作りすぎたりして残る「食べ残し」や、未開封のまま食べずに捨ててしまう「直接廃棄」です。

日々の食生活の中で、ちょっとした気遣いや行動で、食品ロスを減らすことができます。家庭での食品ロスを減らすことは、ごみを減らし、食費の節約もできる、地球にもお財布にも優しい生活につながります。



- ① 買いすぎない
- ② 作りすぎない
- ③ 食べ残さない

3つの「ない」を心がけ、食材を無駄なく使っておいしく食べきりましょう！



～那覇国際高校家庭クラブ考案～

美味しくうさんで～大作戦!! [重箱リメイクレシピ]

今年もお盆の季節がやってきました。沖縄の年中行事に欠かせないのが、『重箱料理』。お盆では重箱料理をはじめ、たくさんのごちそうでご先祖様をおもてなしします。もしも！お盆のあとに重箱料理が残っていたら、それを素材に新しい料理を作りませんか。



コブサラダ

<作りかた>

- ①重箱の具材*をさいの目に切る。
 - ②トマトやゆでたブロッコリー、ゆで卵も用意して同じようにカット。
 - ③レタスを敷いた皿に彩りよく盛りお好みのドレッシングで食べる。
- ※三枚肉・ごぼう・昆布・かまぼこ使用

☆混ぜて食べてね。



三枚肉のレタス炒飯

<作りかた>

- ①重箱の具材*をさいの目に切る。
 - ②フライパンで軽く炒めて、ご飯、溶き卵を加えて炒める。
 - ③最後にレタスをちぎって加えて炒め、塩こしょうを軽くふる。
- ※三枚肉・ごぼう・かまぼこ使用



お総菜マフィン～冷めても美味しい～

<作りかた6個分>

- ①重箱の具材*をさいの目に切る。
 - ②ホットケーキミックス200g、牛乳100ml、卵1こ、マヨネーズ大さじ2、塩2つまみを混ぜて生地を作る。
 - ③生地を①を混ぜて型に入れ、チーズをのせて180度のオーブンで20分焼く。
- ※三枚肉・ごぼう・こんぶ使用



☆彩りにブロッコリーも入れました。

問い合わせ

消費・くらし安全課 電話:098-866-2187 FAX:098-866-2789

広告



予防が大切！こえかけで防ごう！熱中症

こ こまめな水分補給

え 炎天下を避けよう

か 風通しを良く

け 健康管理！



今日の暑さ
指数を確認
してみよう！