

食品ロスを  
削減

# 3つのタイミング

## 買う

- ✓ **事前に手持ちの食材と期限をチェック**  
メモ書きや携帯・スマートフォンで冷蔵庫を撮影するとわかりやすい
- ✓ **必要な分だけ買う**  
過度なまとめ買いを避けて、食べきる
- ✓ **期限表示を知って賢く買う**  
すぐ使う食品は、商品棚の手前から取る

## 使う

- ✓ **食品の特徴を知って無駄なく使う**  
野菜や魚は、できるだけ皮ごと、茎、種まで食べる工夫を
- ✓ **作りすぎない工夫**  
食べきれぬ量を考えて調理する
- ✓ **残った料理はリメイク**  
残った煮物はカレーやコロッケに変えるなど、少しの工夫で最後までおいしく食べる

## 保存

- ✓ **適切な保存方法に**  
食品の性質や表示に合わせて適切な場所に保存
- ✓ **すぐに下処理をして適切に保存**  
新鮮なうちに、1回で食べる量に小分けして冷凍
- ✓ **ローリングストック法\***  
防災の視点で、食品を少し多めに買い置きする場合は、食べた分を買い足して在庫管理(ローリングストック法\*)する

無駄なく  
美味しく

# 使いきりレシピ

明石栄養士会レシピ

## キャベツの芯ポン酢漬け

### 材料(1名分)

キャベツの芯 1玉分  
ポン酢 大さじ2  
ラー油 お好みで  
(又はごま油)



### 作り方

- ① キャベツの芯を5mm程度に薄く切る。
- ② ビニール袋に材料をすべて入れて、冷蔵庫で1日寝かせる。  
(最後に糸唐辛子や七味をかけると彩り◎)

兵庫漁業協同組合連合会レシピ

## 魚の骨チップ

### 材料(1名分)

魚の骨 適量  
揚げ油 適量  
塩 少々



### 作り方

- ① おろした時に出来た中骨を、少ない揚げ油で低温からゆっくりと揚げていき、骨がパリッとするまで揚げる。
- ② 揚げたてにかかるく塩をふる。

発行元

明石市すこやか食育推進会議

市内の食育関係団体、関係課が集まり市民の食に関する知識向上と健全な食生活の実践に向けた検討や官民連携による推進に取り組む会議体です。

事務局

明石市 健康推進課

明石市大久保町ゆりのき通1丁目4-7

TEL:078-918-5657

FAX:078-918-5440

R6.3