

はじめよう! リデュースクッキング

食品ロスを減らそう!

Reduce Cooking

Spring



Summer



Autumn



Winter



リデュースクッキングとは、
野菜の葉や皮、茎等、
普段の調理には使用しない部分も活用し
食品ロスを減らすことのできる調理方法です。

リデュースクッキングを活用して

食品ロスを減らしましょう!

はじめに

はじめよう！リデュースクッキング

近年、食品ロスの削減に向けた取り組みについては、SDGs(国連総会で採択された持続可能な開発目標)で食品ロスを減少させることが重要な柱として位置付けられたことや食品ロスの削減の推進に関する法律の成立に伴い、ますます重要なものとなってきています。

北区のごみ排出量は、区民1人1日あたりに換算すると660g、

東京23区の平均797gよりも17.2%(2018年度)少ないものの、捨てられるごみの中には有効活用できるものがたくさん含まれています。

出典：北区「北区一般廃棄物処理基本計画2020」

そこで、北区では2013年度よりエコ・クッキングを研究・推進している東京家政大学と共同で食材を有効活用したリデュースクッキングレシピを開発し、食品ロス削減に努めてきました。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響が社会全般に及ぶ中、外出自粛やテレワークの増加により、家庭で調理をする時間が増え、家庭における取り組みがより重要となっています。

ここで紹介する「リデュースクッキング」は、普段の調理で生ごみとして捨ててしまいがちな部分も活用する調理方法です。

リデュースクッキングの1つひとつの取り組みは、小さくてもすぐにできることばかりです。時短になって、栄養が取れて、ごみ捨ても楽になる、いいことばかりの魔法のような調理法。

食品ロス削減のための「リデュースクッキング」を今日からはじめてみませんか？

リデュースクッキングとは？

リデュースクッキングは特別の調理法ではなく、いつもの調理時にちょっと気を付けるだけで、調理がぐんと楽しくなって、うんと楽になる魔法の調理法。ここにある7つのポイントをできることから始めてみましょう！

01. 食べきれる量を買う
02. 皮ごと丸ごと使う
03. 切り方を工夫する
04. 生ごみは濡らさない(水気を切る)
05. チラシのごみ入れを使う
06. 冷蔵庫一掃メニューを定期的実施
07. 残さず食べる

北区のごみの現状！



食品ロスを減らそう！

リデュースクッキングマスコット
リデュくま

北区の家庭から出る可燃ごみのうち、生ごみは約36%を占めており、そのうち、約21%が食品ロスと推計されています。

出典：北区「令和元年度北区家庭ごみ排出実態調査」

大きな割合を占める生ごみを減らすことは、埋立処分場の延命化とごみ処理経費の節約にもつながります。

こんなに減らせろ!?!



カレーライスもリデュースクッキング
ごみの量の違いを見てみると...!?



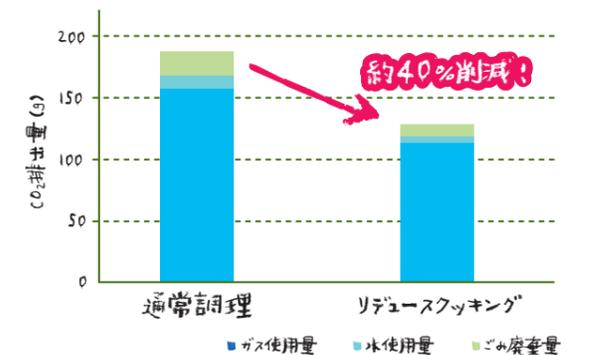
いつものカレーライスをエコ(P.23、33 参照)に気をつけて作るだけで、ガス使用量は約28%、水使用量は約44%、ごみ廃棄量は約55%も減らすことができます。

さらに、地球温暖化の原因となっている

二酸化炭素(CO₂)は約40%減らせることが分かっています。

出典：東京家政大学調べ(2017年)

リデュースクッキングによるCO₂削減効果



もくじ

はじめに.....	1	メニュー 秋編.....	24
この本の上手な使い方.....	3	Reduce Cooking Column ③.....	33
メニュー 春編.....	4	メニュー 冬編.....	34
Reduce Cooking Column ①.....	13	Reduce Cooking Column ④.....	43
メニュー 夏編.....	14	上手に活用 常備菜レシピ.....	44
Reduce Cooking Column ②.....	23	奥付.....	47

HOW TO USE

この本の上質な使い方

本書では、いつもの料理にちょっとの工夫で、簡単なのにおいしく作れて、食品ロスも減らせる工夫を紹介します。
 リデュースクッキング初心者の方は、ぜひこの本をマネして3日分の買い物からはじめてみてください。
 リデュースクッキングのコツをつかんでいるよ、という人は
 3日分の買い物を1つのサイクルとして、使い切る工夫やワンプレート主義のアイデアを活用してみましょう。

●買い物からリデュースクッキングがはじまる!

本書でご紹介しているメニューは、3日を1つのサイクルとして、3日分の買い物をして無駄を出さずに、全ての食材を使い切ります。
 生鮮食品をおいしく食べることができる3日間を1つのサイクルとします。そうはいつても、食材は形や大きさも異なりますから、少しずつ余りができてしまいます。そんな時は買い物を行くのを1日伸ばして、巻末で紹介する、乾物や缶詰、よくある材料との組み合わせでもう1日分作ってみましょう。
 これを繰り返していくとリデュースクッキング体質が身に付きます。



●ワンプレート主義でいこう!



一汁三菜と気負ってしまうと毎日の食事作りがしんどくなってしまいます。そんなときはワンプレートを意識して献立を組み立ててみましょう。本書で紹介しているメニューは、ワンプレートでもしっかり栄養が取れて、食品ロス削減につながる簡単にできるものを集めています。主食・主菜も含めて3品をイメージして作ってみましょう。
 リデュースクッキングでは、野菜は丸ごと、皮ごと使っていきますので、下ごしらえの時間も短縮できます。本書では1食分(3品程度)を30~40分で作れるように組み立てていますが、気に入った献立は1~2カ月の間に、ぜひ3回くらいは試してみましょう。同じ献立も3回くらい試してみると30分くらいで作れるようになります。

●リデュースクッキングは季節を大切に暮らす

春・夏・秋・冬の季節ごとに、3日間で食材を使い切るモデルメニューを組み立てています。
 というのも季節を大切に暮らすは、旬の食材を使い切る、おいしくて心豊かな暮らし方につながるからです。



お好み焼きパーティー
 簡単・春のお楽しみプレート
 春の彩りご飯

春 MENU 買い物リスト

この材料で 4人分 × 3種 の献立が作れます。
食品ロス削減のために、冷蔵庫の中身や、買い置き of 食材を確認して出かけよう！

常備の野菜



たまねぎ 1個



じゃがいも 3個



にんじん 2本

買い足す野菜・果物



キャベツ 1/2玉



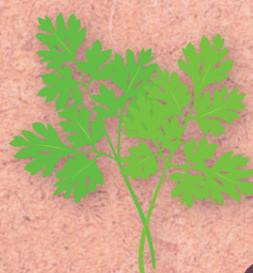
あさつき 1把



いんげん 1パック



いちご 1パック



ミント 飾り用

〈春の献立3種〉



→p.07へ



→p09へ



→p11へ

こちらも買い足し！

肉・魚・卵 その他

- | | |
|---------|----------------|
| 豚バラ肉 | 青のり |
| 鶏モモ肉 | 中華スープの素 |
| 豚ひき肉 | わかめ(乾燥) |
| はんぺん | 炒りごま(白) |
| 卵 | 粒マスタード |
| 牛乳 | りんご酢 |
| スライスチーズ | パセリ(乾燥) |
| | コーンクリームスタイル(缶) |
| | はちみつ |
| | ピーナッツクリーム |
| | 胡麻ドレッシング |

在庫を確認！

常備の食材

- | | |
|-------|--------|
| 塩 | カレー粉 |
| こしょう | サラダ油 |
| 砂糖 | オリーブ油 |
| しょうゆ | バター |
| 酒 | 米(無洗米) |
| みそ | 薄力粉 |
| コンソメ | |
| だし | |
| ソース | |
| マヨネーズ | |
| 酢 | |

分量は各レシピをご確認ください

家にないのは？

メモして上手にお買い物！



調理時間のめやす: 30-40分

ごみの量: 8.4g

お好み焼きパーティー

主食
主菜

春キャベツのお好み焼き

1人分の栄養価 エネルギー: 319kcal たんぱく質: 16.0g 脂質: 15.1g 炭水化物: 28.0g 塩分: 1.0g

材料(4人分・直径12cm×4枚)

卵	3個
生地	
水	大さじ5
薄力粉	100g
キャベツ	1/4個
にんじん	1/2本
あさつき	60g
スライスチーズ	4枚
はんぺん	1枚
豚バラ肉	120g
サラダ油	適量
ソース	適宜
マヨネーズ	適宜
青のり	適宜

作り方

- ボウルに卵と水を入れて混ぜ、薄力粉を加えて混ぜる。
- キャベツは千切りにし、芯の部分も薄切りにする。
- にんじんはへたをぎりぎりで切り取り、皮ごと千切りにする。あさつきは根をぎりぎりで切り落とし小口切りにする。
- スライスチーズは飾り用を型で抜き、残りは手でちぎる。
- はんぺんは一口大に切る。
- ①に②、③、④、⑤を入れて混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚バラ肉をひき、生地の1/4量を丸く流し入れ、ふたをして中火で約5分蒸し焼きにする。
- 焼き色がついたら、裏返して、ふたをして約3分、中に火が通るまで焼く。残りの3/4量についても同様に3回に分けて焼く。
- 皿に盛り、飾り切りのチーズ、トッピングをお好みでかける。

副菜

じゃがいもとにんじんのカレー炒め

1人分の栄養価 エネルギー: 81kcal たんぱく質: 1.4g 脂質: 3.5g 炭水化物: 11.6g 塩分: 0.9g

材料(4人分)

じゃがいも	中1個
にんじん	2/3本
たまねぎ	1/2個
あさつき	2~3本
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
カレー粉	小さじ1と1/2

作り方

- じゃがいもは芽と緑色の部分を取り除き、皮ごと千切りにする。
- にんじんはへたをぎりぎりで切り取り、皮ごと千切りにする。
- たまねぎは茶色い皮と根をぎりぎりで切り取り、薄切りにする。
- あさつきは根をぎりぎりで切り取り、小口切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、じゃがいもとにんじん、たまねぎを炒める。
- じゃがいもが透き通ってきたら、塩、こしょう、カレー粉を加え軽く炒める。
- 皿に盛りつけ、あさつきを散らす。

Reduce Point

- じゃがいもは芽と緑色の部分を切り取り、皮ごと使い、食品ロスを減らす。
- たまねぎは茶色い皮と根をぎりぎりで切り取り、食品ロスを減らす。



汁物

わかめスープ

1人分の栄養価 エネルギー: 13kcal たんぱく質: 0.6g 脂質: 0.5g 炭水化物: 2.0g 塩分: 0.9g

材料(4人分)

たまねぎ	1/4個
水	3カップ
中華スープの素(顆粒)	小さじ2
わかめ(乾燥)	3g
しょうゆ	少々
塩	少々
こしょう	少々
炒りごま(白)	少々

Reduce Point

- たまねぎは茶色い皮と根をぎりぎりで切り取り、食品ロスを減らす。
- ふたをして煮ることでエネルギーを上手に使う。

作り方

- たまねぎは茶色い皮と根をぎりぎりで切り取り、薄切りにする。
- 鍋に水と中華スープの素、①を入れて、ふたをし中火でたまねぎがやわらかくなるまで煮る。
- ②にわかめを加え、ひと煮立ちしたら、しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。
- 器に盛り、炒りごまを散らす。

出たゴミの量
2.3g



Reduce Point

- キャベツは芯も薄切りにし、にんじんは皮ごと使い、食品ロスを減らす。
- ふたをして焼くことで、短時間で仕上げ、エネルギーを上手に使う。

出たゴミの量
0.8g





調理時間のめやす: 30-40分
ごみの量: 10.5g

簡単・春のお楽しみプレート

主食
主菜

炊飯器でつくろチキンライスとマリネ

1人分の栄養価 エネルギー: 486kcal たんぱく質: 16.1g 脂質: 16.4g 炭水化物: 64.2g 塩分: 0.8g

材料(4人分)

- 米(無洗米)..... 2合
- 水..... 450ml
- にんじん..... 1/2本
- キャベツ..... 1/4個
- 鶏モモ肉..... 1枚
- コンソメ(固形)..... 1個
- A 粒マスタード... 小さじ1
- りんご酢..... 大さじ3
- オリーブ油..... 大さじ1
- 塩..... 少々
- こしょう..... 少々
- バター..... 15g
- 塩・こしょう..... 各少々
- パセリ(乾燥)..... 適宜

作り方

- ①米は分量の水を入れ浸水させる(30分~1時間程度)。
- ②にんじんは皮ごと縦半分に切り、へたをぎりぎりで切り取る。キャベツは芯ごと2等分にする。
- ③鶏モモ肉は厚みを均等にしておく。
- ④①にコンソメを砕いて入れて軽く混ぜ、その上に鶏モモ肉、にんじん、キャベツをのせて炊く。
- ⑤ボウルにAを合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑥炊き上がったら、鶏モモ肉と野菜を取り出し、一口大に切り、⑤と和える。
- ⑦ご飯にバターと塩、こしょうを加えて混ぜ、盛りつけてパセリを飾る。

汁物 チーズユーンスープ

1人分の栄養価 エネルギー: 244kcal たんぱく質: 10.2g 脂質: 9.8g 炭水化物: 29.0g 塩分: 1.9g

材料(4人分)

- たまねぎ..... 1/4個
- あさつき..... 2~3本
- 牛乳..... 600ml
- コンソメ(固形)..... 1個
- コーンクリームスタイル(缶)..... 1缶
- スライスチーズ..... 3枚

作り方

- ①たまねぎは茶色の皮と根をぎりぎりで切り取り、みじん切りにする。
- ②あさつきは根をぎりぎりで切り取り、小口切りにする。
- ③鍋にたまねぎ、牛乳、コンソメを入れ、ふたをして中火にかける。
- ④たまねぎが透明になったらコーンクリームスタイルを加える。
- ⑤最後にスライスチーズをちぎって加え、チーズがとけたら、器に盛りつけ、あさつきを散らす。

Reduce Point

- ・たまねぎは茶色い皮と根を、あさつきは根をぎりぎりで切り取り、食品ロスを減らす。
- ・コーンクリームスタイル(缶)を活用して手軽にスープを作る。

出たゴミの量
1.2g



デザート

いちごとカッテージチーズのデザート

1人分の栄養価 エネルギー: 112kcal たんぱく質: 4.4g 脂質: 3.9g 炭水化物: 15.6g 塩分: 0.1g

材料(4人分)

- いちご..... 1パック
- 牛乳(成分無調整)..... 400ml
- 酢..... 30ml
- ミント..... 適宜
- はちみつ..... 適宜

作り方

- ①いちごはへたをぎりぎりで切り取り、半分に切る。
- ②鍋に牛乳を入れ、混ぜながら沸騰直前まで温め、火を止め、酢を加える。
- ③ゆっくり混ぜ、固まり始めたら、そのまま10分置く。
- ④ざるにガーゼなどを敷き、こして水分を切り、カッテージチーズをつくる。
- ⑤①と④を器に盛りつけ、ミントを飾り、はちみつをかける。

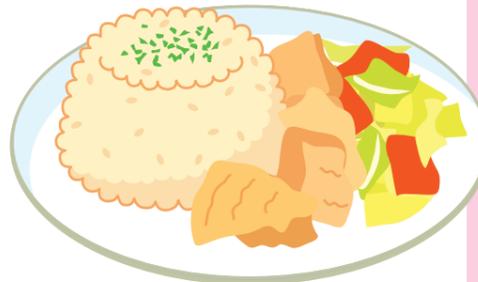
Reduce Point

- ・いちごのへたはぎりぎりで切り取り、食品ロスを減らす。
- ・牛乳が余っているときに、カッテージチーズを作って使い切る。

出たゴミの量
7.3g



出たゴミの量
2.0g



Reduce Point

- ・にんじんは皮ごと、キャベツは芯ごと使い、食品ロスを減らす。
- ・炊飯器を使って2品を同時調理して、エネルギーと時間を上手に使う。



調理時間のめやす：30-40分

ごみの量：2.9g

春の彩りご飯

主食 主菜 彩りご飯

1人分の栄養価 エネルギー457kcal たんぱく質17.2g 脂質13.6g 炭水化物61.5g 塩分0.9g

材料(4人分)

にんじん..... 1/3本
 いんげん..... 2本
 卵..... 2個
 砂糖..... 小さじ2
 豚ひき肉..... 200g
 砂糖..... 大さじ1
 しょうゆ..... 大さじ1
 酒..... 大さじ1
 サラダ油..... 小さじ1
 ご飯..... 適量(600g)

作り方

- ① にんじんはへたをぎりぎりで切り取り、皮ごと5mm厚さに切り、飾り用に型抜きをする。
- ② フライパンに、にんじん、いんげん、水大さじ2(分量外)を入れ、ふたをして中火にかけ、蒸しゆでにし、取り出す。
- ③ 型を抜いたにんじんの周りのみじん切りにして、ご飯に混ぜる。いんげんはすじを取り、へたをぎりぎりで切り取り、斜め千切りする。
- ④ 卵をボウルに割りほぐし、砂糖を加える。フライパンをそのまま使用し、卵を入れて、火にかけ、かき混ぜながら炒り卵を作って取り出す。
- ⑤ フライパンをそのまま使用し、油をひき、火にかけ、豚ひき肉と砂糖、しょうゆ、酒を加えかき混ぜながら、そぼろを作る。
- ⑥ ご飯の上に、卵、⑤、いんげん、にんじんを盛りつける。

汁物 ジャガバター味噌汁

1人分の栄養価 エネルギー106kcal たんぱく質2.9g 脂質2.8g 炭水化物17.3g 塩分1.6g

材料(4人分)

じゃがいも..... 中2個
 あさつき..... 2~3本程度
 だし汁..... 600ml
 みそ..... 40g
 バター..... 10g

作り方

- ① ジャガイモの芽と緑色の部分を切り取り、皮ごと一口大の大きさに切り、あさつきは根をぎりぎりで切り取り小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁とじゃがいもを入れて、火にかける。
- ③ ジャガイモに火が通ったら、みそを加えて味を調える。
- ④ お椀に盛りつけ、あさつきとバターをのせる。

Reduce Point

- ・あさつきは根をぎりぎりで切り取り、食品ロスを減らす。
- ・じゃがいもは芽と緑色の部分を切り取り、皮ごと使い、食品ロスを減らす。



出たゴミの量
1.0g



出たゴミの量
1.0g

副菜

いんげんのピーナッツ和え

1人分の栄養価 エネルギー37kcal たんぱく質1.5g 脂質2.4g 炭水化物3.0g 塩分0.1g

材料(4人分)

いんげん(彩りご飯の残りを全部)..... 1パック
 ピーナッツクリーム..... 10g
 胡麻ドレッシング..... 10g
 炒りごま(白)..... 3g

作り方

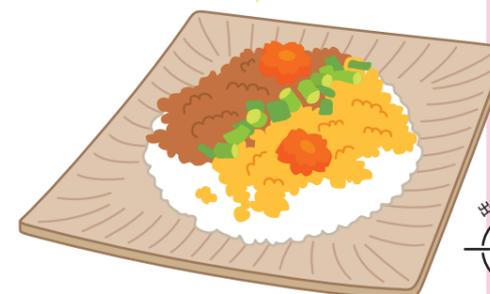
- ① いんげんのへたとすじを取り、フライパンに水大さじ2(分量外)を入れてふたをして蒸しゆでにする(彩りご飯の野菜をゆでるときに一緒にゆでておく)。
- ② いんげんは斜め薄切りにする。
- ③ ボウルにピーナッツクリーム、胡麻ドレッシングを入れよく混ぜ、いんげんを加え、和える。
- ④ お皿に盛り、炒りごまを散らす。

Reduce Point

- ・いんげんのへたをぎりぎりで切り取り、食品ロスを減らす。
- ・ゆでるものはまとめて行うことで水やエネルギーを上手に使う。

Reduce Point

- ・野菜をゆでるときに少量の水でふたをして、蒸しゆでにして、エネルギーと時間を節約する。他の調理と合わせて、野菜を蒸しゆでにする。
- ・1つのフライパンを順番に使いまわすことで洗い物を減らす。
- ・にんじんは皮ごと使い、いんげんはへたをぎりぎりで切り取り、食品ロスを減らす。



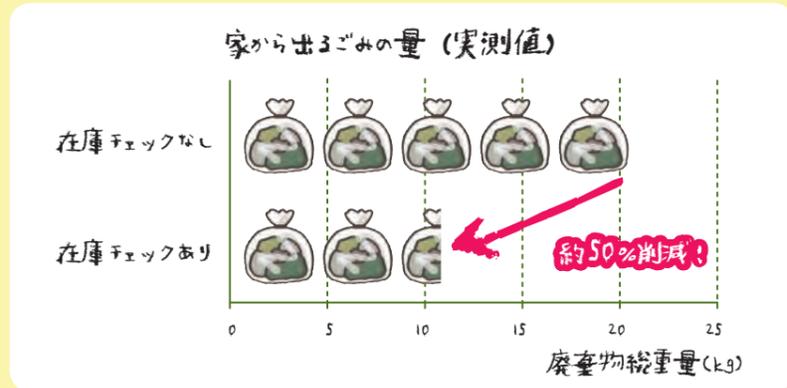
出たゴミの量
0.9g

1

{ 食べ切れる量を買おう }

買い物をするときに、家に何があるか食材をチェックしてから買い物に行くだけで、家から出るごみの量が半分に減るのです。

何があるか確認してから買い物に行くと、家にあるものを間違っ買わないだけでなく、メニューを早く決めることにつながるの、むだなものを買わなくなります。食わずに捨ててしまわないよう、上手な買い物を心がけましょう。



出典：日科技連出版社「サステナブル・ライフスタイルナビゲーション ユビキタス技術による持続可能消費の最前線」(2007年)

{ 消費期限と賞味期限を確かめよう }

お店で買った食品には、安全においしく食べられる期間があり、袋や容器に「消費期限」か「賞味期限」のどちらかが表示されています。その違いを知り、家の冷蔵庫の中にある食品の表示をよく見て、いつまで食べられるのか確かめるようにしましょう。

消費期限	賞味期限	
<p>期限を過ぎたら食べないほうがよい</p> <p>製造日からおおよそ 5日以内</p> <p>年月日表示</p> <p>常化しやすい!!</p>	<p>おいしく食べることができる期限</p> <p>製造日から 3か月以内</p> <p>年月日表示</p>	<p>3か月をこえるもの</p> <p>年月表示</p>

買い過ぎて捨てることのないように、賞味期限が長いものも定期的に見直して、使い切る工夫で食べ物をむだにしないように心がけましょう。



夏 MENU 買い物リスト

この材料で 4人分 × 3種 の献立が作れます。
食品ロス削減のために、冷蔵庫の中身や、買い置きの食材を確認して出かけよう！

常備の野菜

買い足す野菜・果物

〈夏の献立3種〉

たまねぎ 2個

かぼちゃ 1/4個

ズッキーニ 1本

にんじん 1本

赤パプリカ 1個

プチトマト 1パック

なす 1本

ピーマン 3個

かいわれ菜 1パック

ベビーリーフ 1袋

冷凍果物 100g

きゅうり 1本

トマト 1個

レモン 1個

1日目

カラフル・カフェごはん →p17へ

2日目

夏野菜を楽しむワンプレート →p19へ

3日目

暑さを乗り切る夕ごはん →p21へ

こちらも買い足し！

肉・魚・卵

- 鶏モモ肉
- 豚バラ肉
- 豚ひき肉
- 卵
- 牛乳

その他

- ヤングコーン
- フルーツ (缶)
- サイダー
- コーン (缶)
- 干しぶどう
- くるみ
- はちみつ
- フランスパン
- ニンニク (すりおろし)
- パセリ (乾燥)

在庫を確認！

常備の食材

- | | |
|----------|---------|
| 塩 | カレー粉 |
| こしょう | サラダ油 |
| 砂糖 | オリーブ油 |
| しょうゆ | バター |
| コンソメ | 米 (無洗米) |
| トマトケチャップ | 薄力粉 |
| ソース | |
| 酢 | |
| レモン汁 | |

分量は各レシピをご確認ください

家にないのは？

メモして上手にお買い物！



調理時間のめやす: 30-40分
ごみの量: 103.1g

カラフル・カフェごはん

主食 主菜

夏野菜のミチューライス

1人分の栄養価 エネルギー649kcal たんぱく質20.9g 脂質24.2g 炭水化物83.2g 塩分1.2g

材料(4人分)

- たまねぎ..... 1個
- ズッキーニ..... 1本
- パプリカ(赤)..... 1/2個
- かぼちゃ..... 1/8個
- 鶏モモ肉..... 1枚
- 塩..... 少々
- こしょう..... 少々
- サラダ油..... 小さじ2
- ヤングコーン..... 1パック
- バター..... 40g
- 薄力粉..... 40g
- 牛乳..... 2カップ
- 水..... 1カップ
- コンソメ(固形)..... 1個
- 塩..... 小さじ1/4
- こしょう..... 少々
- ご飯..... 適量(600g)

作り方

- ①たまねぎは薄切りにし、ズッキーニは7mm厚さの輪切り、パプリカはへたと種を取り除き1.5cmの乱切り、かぼちゃは半量を5mm厚さの薄切りにし、残り半分は2cm角に切る。
- ②鶏モモ肉は一口大に切り、塩、こしょうをする。
- ③鍋にサラダ油を熱し、ズッキーニの半量とパプリカ、かぼちゃの薄切り、ヤングコーンをソテーし、取り出しておく。
- ④そのままの鍋にバターを加え、②の鶏モモ肉を炒める。表面に焼き色がついたら、たまねぎ、残りのズッキーニ、かぼちゃを加えて炒める。
- ⑤弱火にし、薄力粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑥牛乳を加えて全体をよく混ぜ、水、コンソメを加えひと煮立ちしたら、火を弱め、野菜がやわらかくなるまでふたをして煮込み、塩、こしょうで味を調える。
- ⑦皿にご飯と③の野菜、⑥を盛りつける。

副菜 ヨロヨロピクルス

1人分の栄養価 エネルギー27kcal たんぱく質0.7g 脂質0.1g 炭水化物5.6g 塩分0.3g

材料(4人分)

- きゅうり..... 1本
- パプリカ(赤)..... 1/2個
- プチトマト..... 1/2パック
- 酢..... 100ml
- 水..... 大さじ2
- 砂糖..... 小さじ2
- 塩..... 小さじ1/4

作り方

- ①きゅうり、パプリカはへたと種を取り除き、1cmの角切り、プチトマトは半分に切る。
- ②Aの調味料に①を漬けてしばらく置いておく。



Reduce Point

- ・旬の野菜を使い、キュウリやトマトはへたをぎりぎり切り取り、食品ロスを減らす。
- ・パプリカはへたを外側から内側に倒してもぎ取り、食品ロスを減らす。

デザート フルーツたっぷりレモネード

1人分の栄養価 エネルギー109kcal たんぱく質0.6g 脂質0.3g 炭水化物26.7g 塩分0.0g

材料(4人分)

- レモン..... 1個
- 冷凍果物..... 100g
- フルーツ(缶)..... 1缶
- サイダー..... 600ml

Reduce Point

- ・缶詰の汁も無駄なく使用する。
- ・レモンの果汁は搾り取って、余すことなく使う。

作り方

- ①レモンを飾り用に輪切りで8枚取り、残りは種を除き絞る。
- ②コップにレモン汁、冷凍果物、フルーツ(缶)の果物と缶汁を加えて、よく冷やしたサイダーを注ぎ、スプーンで軽く混ぜ、輪切りのレモンを添える。



Reduce Point

- ・かぼちゃは皮ごと使い、食品ロスを減らす。
- ・野菜を切ってから、肉を切り、まな板を洗う回数を減らす。
- ・煮るときは鍋にふたをして、エネルギーを上手に使う。





調理時間のめやす: 30-40分

ごみの量: 33g

夏野菜を楽しむワンプレート

主菜 ポークとかぼちゃのピカタ

1人分の栄養価 エネルギー: 463kcal たんぱく質: 16.3g 脂質: 33.5g 炭水化物: 19.4g 塩分1.4g

材料(4人分)

- かぼちゃ..... 1/8個
- 豚バラ肉..... 300g
- 塩..... 適量
- こしょう..... 適量
- 薄力粉..... 大さじ3
- 卵..... 2個
- サラダ油..... 大さじ1
- A トマトケチャップ..... 大さじ3
- ソース..... 大さじ2
- 砂糖..... 大さじ1
- しょうゆ..... 小さじ1/2
- ベビーリーフ..... 適宜

作り方

- ①かぼちゃを5mm厚さの薄切りにする。
- ②豚バラ肉に、塩、こしょうをし、4~5cm幅に折りたたむ。
- ③①と②に薄力粉をまぶす。
- ④卵を割りほぐし、③にからめ、サラダ油をひいたフライパンで、ふたをして焼く。
- ⑤裏返し、卵が残っていたら一緒に焼く。
- ⑥Aの調味料を合わせてソースを作る。皿にベビーリーフとピカタを盛りつけ、ソースをかける。

出たゴミの量
30.7g



Reduce Point

- ・かぼちゃは皮ごと使い、食品ロスを減らす。
- ・焼くときはフライパンからはみ出さない火加減に調節する。
- ・ふたをして焼き、エネルギーを節約する。

副菜 キャロットラペ

1人分の栄養価 エネルギー: 80kcal たんぱく質: 0.8g 脂質: 5.4g 炭水化物: 8.0g 塩分0.5g

材料(4人分)

- にんじん..... 1本
- くるみ..... 4粒
- A レモン汁..... 大さじ1
- オリーブ油..... 大さじ1
- はちみつ..... 小さじ1
- 塩..... 小さじ1/3
- 干しぶどう..... 大さじ1

作り方

- ①にんじんはへたをぎりぎりで切り取り、皮ごと3cm長さの千切りにする。
- ②くるみは粗く刻む。
- ③Aを合わせ、①②と干しぶどうを和えて、味をなじませる。

Reduce Point

- ・にんじんは皮ごと使い、へたの周りもぎりぎりで切り取り、食品ロスを減らす。



出たゴミの量
2.3g

主食 ガーリックトースト

1人分の栄養価 132kcal たんぱく質: 3.3g 脂質: 4.6g 炭水化物: 19.3g 塩分: 0.6g

材料(4人分)

- フランスパン..... 1/2本
- バター..... 20g
- ニンニク(すりおろし)..... 10g
- パセリ(乾燥)..... 少々

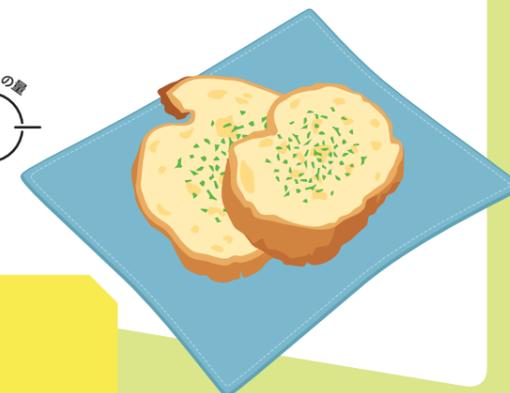
作り方

- ①フランスパンを1.5cm厚さに切り、バターを溶かし、ニンニクを混ぜて、パンに塗る。
- ②グリルまたはオーブントースターで焼き、パセリをふる。

Reduce Point

- ・かたくなったパンも上手に活用する。

出たゴミの量
0g



Reduce Point

- ・かぼちゃは皮ごと使い、食品ロスを減らす。
- ・焼くときはフライパンからはみ出さない火加減に調節する。
- ・ふたをして焼き、エネルギーを節約する。



調理時間のめやす: 30-40分

ごみの量: 28.3g

暑さを乗り切る夕ごはん

主食 主菜

いろいろ入れてキーマカレー

1人分の栄養価 547kcal たんぱく質:22.3g 脂質:17.6g 炭水化物:70.4g 塩分1.7g

材料(4人分)

卵 4個
 サラダ油 小さじ1
 たまねぎ 1/2個
 ピーマン 3個
 なす 1本
 トマト 1個
 豚ひき肉 200g
 カレー粉 大さじ2
 水 200ml
 コンソメ(固形) 1個
 砂糖 大さじ1
 ソース 大さじ2
 トマトケチャップ 大さじ1
 塩 少々

こしょう 少々
 ご飯 適量(600g)

作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、卵を割り入れて、ふたをして2分程度加熱し目玉焼きを作り、皿に取り出しておく。
- ②たまねぎは茶色い皮と根をぎりぎりで切り取り、ピーマンはへたと種を取り除き、なす、トマトはへたをぎりぎりで切り取り、すべてみじん切りにする。
- ③同じフライパンをそのまま使い、②の野菜を炒める。豚ひき肉を加え、肉の色が変わるまで炒め、カレー粉を振り入れてさらに炒める。
- ④水、コンソメ、砂糖、ソース、トマトケチャップを加えて煮詰め、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤皿にご飯とキーマカレーを盛りつけ、①の目玉焼きをのせる。



出たゴミの量
13.3g

汁物

とうもろこしとかいわれ菜のコンソメスープ

1人分の栄養価 34kcal たんぱく質:1.1g 脂質:0.3g 炭水化物:7.4g 塩分0.7g

材料(4人分)

たまねぎ 1/2個
 かいわれ菜 1パック
 水 3カップ
 コンソメ(固形) 1個
 コーン(缶) 100g
 塩 適量
 こしょう 適量

作り方

- ①たまねぎは茶色い皮と根をぎりぎりで切り取り薄切りにし、かいわれ菜は根をぎりぎりで切り取る。
- ②鍋に水とコンソメを入れて、ふたをして火にかけて、沸騰してきたら、たまねぎ、コーンを入れる。
- ③たまねぎに火が通ったら、塩、こしょうで味を調え、かいわれ菜を入れて、ひと煮立ちしたら、器に盛りつける。

Reduce Point

- ・たまねぎ、かいわれ菜は根をぎりぎりで切り取り、食品ロスを減らす。
- ・鍋にはふたをし、はみ出さない火加減に調節し、エネルギーを節約する。



出たゴミの量
14.8g

副菜

ベビーリーフサラダ

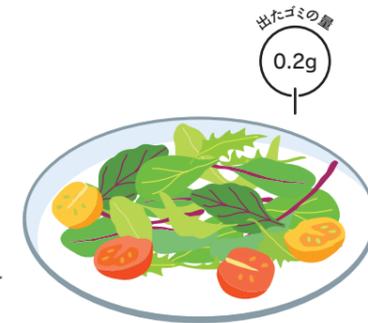
1人分の栄養価 39kcal たんぱく質:0.4g 脂質:3.3g 炭水化物:1.9g 塩分:0.3g

材料(4人分)

ベビーリーフ 1袋
 プチトマト 1/2パック
 〈ドレッシング〉
 A 酢 大さじ1
 サラダ油 大さじ1
 塩 小さじ1/4
 こしょう 少々

作り方

- ①プチトマトは半分に切る。
- ②Aの材料をあわせよく混ぜ、ドレッシングをつくる。
- ③器にベビーリーフとトマトを盛りつけ、ドレッシングをかける。



出たゴミの量
0.2g

Reduce Point

- ・ドレッシングを使う分だけ手作りし、無駄を出さない。

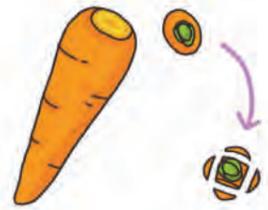
Reduce Point

- ・冷蔵庫に少しづつ残っている野菜を有効活用する。
- ・たまねぎは茶色い皮と根をぎりぎりで切り取り、ピーマン、なす、トマトはへたをぎりぎりのところ切り取り、食品ロスを減らす。
- ・目玉焼きを作ってから同じフライパンでキーマカレーを作り、洗い物を減らす。

{ ごみを出さない野菜の切り方 }

野菜はできるだけ丸ごと使って切り方を工夫すると、
 生ごみの量が約10%*も減ります。
 また、ごみを捨てる手間も省けてラクチン。
 さらに、野菜の皮や茎には栄養がたっぷり、丸ごと栄養をとみましょう。

にんじん



皮をむかず、
葉のつけ根はなるべく薄く切り、
へたの周りも切り取って使います。

ピーマン



縦半分に切ります。
へたの部分だけ
外側から内側へ
手でもぎ取ります。

たまねぎ



上部を少し切り、皮をむきます。
残った皮のみ包丁で薄く切り取ります。
根をぎりぎりで切り取ります。

トマト



包丁でへたの部分のみ
切り取ります。

なす



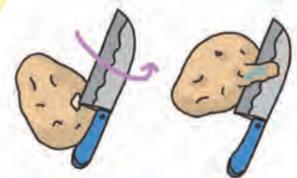
へたの先を包丁で切り、
残ったところは手で取ります。

キャベツ



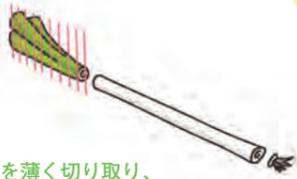
芯は切り取り、
薄切りやみじん切りにして使います。

じゃがいも



包丁で芽を取ります。
包丁や皮むき器(ピーラー)で
皮を薄くむき、
青い部分は切り取り使います。

長ねぎ



根を薄く切り取り、
青い部分はみじん切り・
薄切り・小口切り等にして、
加熱調理をして使います。

しょうが



熱を加える場合や
しょうが汁なら、
よく洗って皮ごと使います。

 チラシでごみ入れを作って、生ごみをぬらさずに捨てるようにしましょう!

*建帛社「食生活からはじめる省エネ&エコライフ ―エコロジークッキングの多面的分析―」(2016年)



食品ロスを減らそう!
Reduce Cooking!

秋 編

in Autumn

和食の洋風アレンジ
お手軽洋食レストラン
秋の味覚を楽しむメニュー

秋 MENU 買い物リスト

この材料で 4人分 × 3種 の献立が作れます。
食品ロス削減のために、冷蔵庫の中身や、買い置き of 食材を確認して出かけよう！

常備の野菜

買い足す野菜・果物

〈秋の献立3種〉

玉ねぎ 3個

りんご 1個

レモン 1個

柿等の旬のフルーツ 1個

ブロッコリー 1本

さつまいも 1本

にんじん 1本

きのこ 各1パック

しめじ

舞茸

しいたけ

水菜 1束

ベビーリーフ 1袋

1日目

(南瓜 / ブロッコリー / りんご / レモン / きのことしいたけ / さつまいも)

和食の洋風アレンジ

→p.27へ

2日目

(南瓜 / にんじん / ブロッコリー / 水菜 / りんご / レモン / 柿等の旬のフルーツ / きのことしいたけ)

お手軽洋食レストラン

→p.29へ

3日目

(南瓜 / にんじん / ブロッコリー / きのことしいたけ)

秋の味覚を楽しむメニュー

→p.31へ

こちらも買い足し!

肉・魚・卵 その他

- | | |
|-------|----------|
| 合いびき肉 | 銀杏(ゆで) |
| 豚バラ肉 | パセリ(乾燥) |
| ベーコン | ピザ用チーズ |
| ソーセージ | メープルシロップ |
| 生ハム | ペンネ |
| 鮭 | トマトジュース |
| 卵 | 粉チーズ |
| 牛乳 | クルミ |
| | あさり(水煮缶) |
| | 紅しょうが |

在庫を確認!

常備の食材

- | | |
|----------|--------|
| 塩 | サラダ油 |
| こしょう | オリーブ油 |
| 砂糖 | バター |
| しょうゆ | 米(無洗米) |
| 酒 | 薄力粉 |
| コンソメ | |
| だし(顆粒) | |
| トマトケチャップ | |
| マヨネーズ | |
| ソース | |

分量は各レシピをご確認ください

家にないのは?

メモして上手にお買い物!



調理時間のめやす：30-40分

ごみの量：20.4g

和食の洋風アレンジ

主食 さつまいもと銀杏のピラフ

1人分の栄養価 エネルギー：381kcal たんぱく質：5.8g 脂質：7.1g 炭水化物：70.6g 塩分：0.7g

材料(4人分)

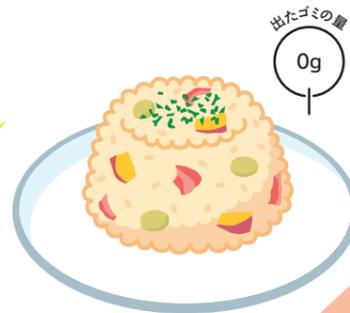
- さつまいも..... 1/2本
- ベーコン..... 1/2袋
- 米(無洗米)..... 2合
- 水..... 450ml
- コンソメ(顆粒)..... 大さじ1
- 銀杏(ゆで)..... 8粒程度
- バター..... 20g
- パセリ(乾燥)..... 少々

作り方

- ① さつまいもは皮ごと2cm角に切る。ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
- ② 米は分量の水を入れ浸水させる(30分~1時間)。
- ③ コンソメを加え軽く混ぜ、さつまいも、銀杏、ベーコンを上に乗せて炊飯器で炊く。
- ④ 炊き上がったら、バターを加え軽く混ぜ、器に盛り、パセリをふる。

Reduce Point

- ・さつまいもはよく洗い、皮ごと使い、食品ロスを減らす。
- ・炊きあがってからバターを加え、手軽にピラフを作る。



Reduce Point

- ・さつまいもとりんごは皮ごと使い、食品ロスを減らす。
- ・りんごは芯をぎりぎりのところまで切り落とし、食品ロスを減らす。
- ・さつまいもは、「さつまいもと銀杏のピラフ」と合わせて1本使い切る。

主菜

鮭のピザ風ホイル焼き

1人分の栄養価 エネルギー：214kcal たんぱく質：24.1g 脂質：10.2g 炭水化物：5.8g 塩分：1.0g

材料(4人分)

- 鮭の切身(生)..... 4枚
- たまねぎ..... 1/2個
- ブロッコリー..... 1/3個
- トマトケチャップ... 小さじ4
- マヨネーズ..... 小さじ2
- ピザ用チーズ..... 100g

作り方

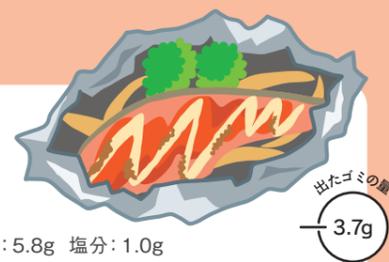
- ① 鮭の切り身に塩を振り(分量外)、少しおいて軽く水分を拭く。
- ② たまねぎは茶色い皮と根をぎりぎりで切り取り、薄切りにする。ブロッコリーは小さめの小房に分ける。
- ③ アルミホイルにたまねぎを敷き、上に鮭をのせ、ケチャップとマヨネーズを表面に塗る。ブロッコリーを横に添える。
- ④ チーズを上のにのせ、両面焼きグリルで上下弱火で7分焼き、庫内に3分置いて余熱で火を通す。

Reduce Point

- ・ブロッコリーは必要な分の小房だけを切り取り、他の部分は別の料理に使う。

- ・たまねぎは茶色い皮と根をぎりぎりで切り落とし、食品ロスを減らす。

- ・グリルを活用し短時間で仕上げ、エネルギーを上手に使う。



汁物

きのこのスープ

1人分の栄養価 エネルギー：93kcal たんぱく質：4.7g 脂質：6.5g 炭水化物：6.2g 塩分：1.0g

材料(4人分)

- たまねぎ..... 1/2個
- しめじ..... 1/2パック
- しいたけ..... 1/2パック
- ブロッコリー..... 1/3本
- ソーセージ..... 4本
- 水..... 720ml
- コンソメ(固形)..... 1個
- 塩..... 適宜
- こしょう..... 少々
- パセリ(乾燥)..... 少々

作り方

- ① たまねぎは茶色い皮と根をぎりぎりで切り取り、薄切りにする。しめじは石づきをぎりぎりで切り取りほぐしておく。しいたけは石づきをぎりぎりで切り取り、薄切りにする。
- ② ブロッコリーは子房に分け、軸は固い部分のみ切り取り薄切りにする。ソーセージは斜め薄切りにする。
- ③ 鍋にたまねぎ、しめじ、しいたけ、ソーセージを入れて、軽く炒め、水とコンソメを加える。
- ④ ふたをして中火にかけ、沸騰したら火を弱め、ブロッコリーを加えて3分間煮る。塩、こしょうで味をととのえ、器に盛りつけ、パセリをふる。

Reduce Point

- ・しめじは石づきをぎりぎりで切り取り、食品ロスを減らす。
- ・ブロッコリーは軸の固い部分だけを切り取り、食品ロスを減らす。
- ・ふたをして煮込むことで、エネルギーを上手に使う。
- ・鍋からはみ出さない火加減に調節する。



デザート

さつまいもとりんごのメープル煮

1人分の栄養価 エネルギー：116kcal たんぱく質：0.5g 脂質：0.4g 炭水化物：29.2g 塩分：0.0g

材料(4人分)

- さつまいも..... 1/2本
- りんご..... 1個
- レモン..... 輪切り2枚
- 砂糖..... 大さじ1
- 水..... 200ml
- メープルシロップ... 大さじ2

作り方

- ① さつまいもは皮ごと1.5cm角に切り、さっと洗う。
- ② りんごは皮ごと1.5cm角に切り、レモンの輪切りは4等分する。
- ③ フライパンに、さつまいも、りんご、レモン、砂糖、水を入れ、ふたをして中火にかけ、沸騰したら火を弱め15分程度煮る。
- ④ メープルシロップを加え、全体を和える。





調理時間のめやす：30-40分

ごみの量：47.0g

お手軽洋食レストラン

主食 フライパンでパスタ

1人分の栄養価 エネルギー：394kcal たんぱく質：16.6g 脂質：6.5g 炭水化物：65.4g 塩分：0.9g

材料(4人分)

たまねぎ	1/2個
ブロッコリー	1/3個
にんじん	1/2本
しいたけ	1/2パック
合いびき肉	100g
水	500ml
A トマトジュース	160g
トマトケチャップ	大さじ1
ソース	大さじ1
コンソメ(顆粒)	小さじ1
ペンネ(早ゆで3分)	300g
塩	少々
こしょう	少々
粉チーズ	適宜

作り方

- ①たまねぎは茶色い皮と根をざりざりで切り取り、ブロッコリーは軸の固い部分のみ切り取りみじん切りにする。
- ②にんじんはへたをざりざりで切り取り、皮ごと、しいたけは石づきの部分をざりざりで切り取り、軸の部分もすべてみじん切りにする。
- ③フライパンに合いびき肉を入れて炒め、色が変わってきたら、①、②の野菜を加えて、さらに炒める。
- ④野菜がしんなりしてきたら、水とAの調味料を加え、煮立ったらペンネを加え、ふたをし、弱火でペンネのゆで時間に合わせてゆでる。
- ⑤ふたを取り強火にし、水気を飛ばし、塩、こしょうで味をととのえ、お好みで粉チーズをかける。

副菜

旬のフルーツカラフルサラダ

1人分の栄養価 エネルギー：139 kcal たんぱく質：4.7g 脂質：9.8g 炭水化物：9.5g 塩分：0.4g

材料(4人分)

旬のフルーツ	1個分
レモン	4/5個
クルミ	8粒
ベビーリーフ	1袋
生ハム	1パック
オリーブ油	大さじ1
塩	適宜

作り方

- ①旬のフルーツ(柿やりんご)は薄めのいちょう切りにする。レモンは薄切り2枚を4等分にして、残りは絞ってレモン汁を作る。
- ②クルミは2つに割っておく。
- ③皿にベビーリーフ、生ハム、旬のフルーツを盛りつけ、レモン、クルミを散らし、レモン汁、オリーブ油、塩で味をととのえる。



出たゴミの量
38.5g

Reduce Point

- ・旬の果物を使う。
- ・柿の皮は薄くむき、軸をざりざりで切り取り、食品ロスを減らす。
- ・りんごは皮ごと使い、芯をざりざりで切り取り、食品ロスを減らす。

出たゴミの量
6.5g



Reduce Point

- ・たまねぎは茶色い皮と根をざりざりで切り取り、ブロッコリーは軸の部分も、にんじんは皮ごと使い、食品ロスを減らす。
- ・しいたけは石づきをざりざりで切り落とし、軸もみじん切りにして、食品ロスを減らす。
- ・鍋底の広いフライパン1つでパスタを仕上げる。

汁物

クラムチャウダー

1人分の栄養価 エネルギー：134kcal たんぱく質：9.8g 脂質：5.7g 炭水化物：10.2g 塩分：0.8g

材料(4人分)

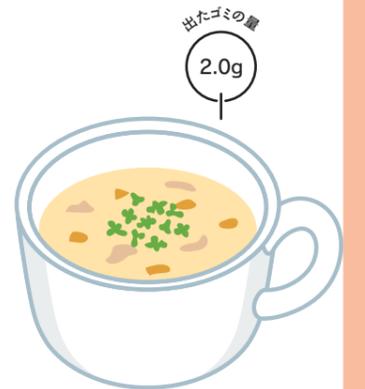
たまねぎ	1/2個
バター	10g
薄力粉	大さじ2
あさり(水煮缶)	1缶
牛乳	300g
水	200g
コンソメ(顆粒)	小さじ1
塩	適宜
こしょう	少々
パセリ(乾燥)	適宜

Reduce Point

- ・たまねぎは茶色い皮と根をざりざりで切り取り、食品ロスを減らす。
- ・缶詰を上手に使うって手軽に本格的なクラムチャウダーをつくる。

作り方

- ①たまねぎは茶色い皮と根をざりざりで切り取り、みじん切りにする。
- ②鍋にバターとたまねぎを入れ、透明になるまで炒める。
- ③薄力粉を加えて軽く炒め、あさりの水煮缶を汁ごと入れ、牛乳、水、コンソメを加え弱火で煮る。
- ④塩、こしょうで味をととのえ、器に盛り、パセリをふる。



出たゴミの量
2.0g

秋MENU_3日目



調理時間のめやす: 30-40分

ごみの量: 13.5g

秋の味覚を楽しむメニュー

主食
主菜

双子の仲良し豚丼

1人分の栄養価 エネルギー: 617kcal たんぱく質: 15.6g 脂質: 30.1g 炭水化物: 64.3g 塩分: 1.2g

材料(4人分)

たまねぎ..... 1個
 紅しょうが..... 20g
 豚バラ肉..... 300g
 サラダ油..... 大さじ1
 A | しょうゆ..... 大さじ2
 | 酒..... 大さじ2
 | 砂糖..... 大さじ2
 | 水..... 50ml
 ご飯..... 600g
 銀杏(ゆで)..... 8粒

作り方

- ①たまねぎは茶色い皮と根をぎりぎりで切り取り、薄切りにする。紅しょうがは粗みじんに切る。
- ②豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにサラダ油をひき、たまねぎ、豚バラ肉を炒め、肉の色が変わったらAの材料を入れてふたをし、水分がなくなるまで煮る。
- ④ご飯を俵形に握り、その上に③と粗みじんにした紅しょうがを乗せる。銀杏を飾る。

出たゴミの量
5.5g



副菜

ココットフラン

1人分の栄養価 エネルギー: 97kcal たんぱく質: 6.0g 脂質: 6.6g 炭水化物: 3.3g 塩分: 0.9g

材料(4人分)

卵..... 2個
 牛乳..... 100ml
 水..... 200ml
 コンソメ(顆粒)..... 小さじ2
 しめじ..... 1/2パック
 ベーコン..... 1/2パック
 銀杏(ゆで)..... 4粒

作り方

- ①ボウルに卵をとき、牛乳、水、コンソメを加え混ぜる。
- ②しめじは石づきをぎりぎりで切り取り、ほぐし、ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
- ③カップにしめじ、ベーコン、銀杏を入れ、①を濾したものを注ぐ。
- ④鍋にカップの2/3程度が浸る量の湯(分量外)を沸かし、沸騰したらカップを入れ、鍋にふたをし、中火で4分ほど加熱し、火を止め4分置いておく。



出たゴミの量
2.2g

Reduce Point

- ・しめじは石づきをぎりぎりで切り取り、食品ロスを減らす。
- ・ふたをして煮込むことで、エネルギーを上手に使う。
- ・鍋からはみ出さない火加減に調節する。

副菜

秋のおひたし

1人分の栄養価 エネルギー: 27kcal たんぱく質: 1.9g 脂質: 0.2g 炭水化物: 5.9g 塩分: 0.9g

材料(4人分)

水菜..... 1束
 にんじん..... 1/2本
 まいたけ..... 1パック
 水..... 100ml
 A | しょうゆ..... 大さじ1
 | だし(顆粒)..... 少々
 | 砂糖..... 小さじ1

作り方

- ①水菜は根をぎりぎりで切り取り3cm長さに切る。にんじんはへたをぎりぎりで切り取り、皮ごと3cmの細切りにする。まいたけは長さをそろえ、食べやすいようにほぐす。
- ②フライパンに①と水を入れ、ふたをして沸騰したら火を弱め3分間蒸しゆでにする。
- ③Aを合わせたものを加え、味をしみこませる。

Reduce Point

- ・にんじんは皮ごと使い、食品ロスを減らす。
- ・ふたをして、少ない水で蒸しゆでにする。
- ・フライパンで調味料と具材を合わせ、洗いを減らす。



出たゴミの量
5.8g

Reduce Point

- ・たまねぎは茶色い皮と根をぎりぎりで切り取り、食品ロスを減らす。
- ・ふたをして煮込むことで、エネルギーを上手に使う。
- ・鍋からはみ出さない火加減に調節する。
- ・残った紅しょうがは、そのまま食べるだけでなく、ご飯を炊くときに加えると、ピンク色の酢飯ができる。

{ 家庭における省エネ調理法 }

調理の段取りに合わせてこんなことを気をつけると
もっともっとエコな調理になります。
今まで60分以上もかかっていた人も30~40分でできるようになります。
1つでも2つでもできるところから取り組んでみましょう。

野菜はため水+流水で



洗いおけやボウルに溜めた水で洗った後に、
流水ですすぐと汚れもしっかり落ちて、
使う水の量を約60%も減らせます。

出典：東京家政大学調べ（2010年）

野菜の次に肉や魚を切る



まな板や包丁を使うときには、
順番を考えて切りましょう。
まな板、包丁の使用後の
洗浄消毒は十分にいきましょう。

火加減を調節する



コンロを使うときには
料理の火加減だけでなく、
鍋の大きさに合わせた火力を使い、
炎をはみ出さないようにします。

鍋にはふたや落しぶたをする



湯を沸かすときや煮物をするときは、
ふたや落しぶたをすることで
使うエネルギーを減らすことができます。

洗う前に油汚れをふき取る



調理道具や食器を洗う前に、
いらなくなった古布や野菜くずで
油汚れをふき取ると
汚れの約70%、使う水を約80%減らせます。

出典：建帛社「食生活からはじめる省エネ&エコライフ
—エコロジークッキングの多面的分析—」（2016年）

水をこまめに止める



蛇口を全開にすると
1分間で12リットルも
水が流れていってしまいます。
水はこまめに止め、
使うときも鉛筆くらいの太さに。

出典：東京都水道局HP「くらしと水道」



野菜たっぷり韓国料理
冬の滋養飯
まちの洋食屋さんレシピ

冬 MENU 買い物リスト

この材料で 4人分 × 3種 の献立が作れます。
食品ロス削減のために、冷蔵庫の中身や、買い置きの食材を確認して出かけよう！

常備の野菜



玉ねぎ 1個



りんご 1個



ねぎ 1本



小松菜 1本



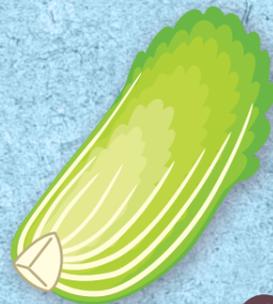
もやし 1袋



にんじん 1本



マッシュルーム 1パック



白菜 1/4個



かぶ 4株

買い足す野菜・果物

〈冬の献立3種〉

1日目

(人参 / ねぎ / 小松菜 / もやし)

野菜たっぷり韓国料理

→p.37へ

2日目

(人参 / 白菜 / 小松菜 / ねぎ)

冬の滋養飯

→p.39へ

3日目

(南瓜 / 白菜 / ねぎ / りんご / マッシュルーム)

まちの洋食屋さんレシピ

→p.41へ

こちらも買い足し！

肉・魚・卵 その他

- | | |
|------|-------------|
| 牛バラ肉 | にんにく(すりおろし) |
| 豚バラ肉 | コチジャン |
| ハム | 粉チーズ |
| たら | 炒りごま(白) |
| じゃこ | 酒粕 |
| 厚揚げ | インスタントコーヒー |
| 卵 | トマトジュース |
| 牛乳 | コーヒーフレッシュ |
| | パセリ(乾燥) |
| | グラニュー糖 |
| | ホイップクリーム |
| | ミント |

在庫を確認！

常備の食材

- | | |
|----------|------------|
| 塩 | みりん |
| ごしょう | 酢 |
| 砂糖 | サラダ油 |
| しょうゆ | ごま油 |
| みそ | バター |
| コンソメ | 米(無洗米) |
| だし | 薄力粉 |
| 鶏がらスープの素 | ホットケーキミックス |
| マヨネーズ | のり |
| トマトケチャップ | |
| ソース | |

分量は各レシピをご確認ください

家にないのは？

メモして上手にお買い物！



調理時間のめやす: 30-40分

ごみの量: 3.0g

野菜たっぷり韓国料理

主食
主菜

簡単ゴボンバ

1人分の栄養価 エネルギー: 692kcal たんぱく質: 13.6g 脂質: 40.1g 炭水化物: 63.1g 塩分: 1.5g

材料(4人分)

小松菜	1/2束
にんじん	1/2本
もやし	1袋
塩	小さじ1/3
牛バラ肉	300g
ごま油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2
A 砂糖	大さじ1と1/2
にんにく(すりおろし)	小さじ1/2
ご飯	600g
のり	適量
コチジャン	適宜

作り方

- ①小松菜は根をぎりぎり切り取り、5cm長さに切る。にんじんはへたをぎりぎり切り取り、皮ごと5cm長さの千切りにする。
- ②フライパンに小松菜、にんじん、もやしを混ぜらないように入れる。水200ml(分量外)と塩を加え、ふたをして、沸騰してから3分間蒸しゆでにし、取り出す。
- ③同じフライパンにごま油をひき、牛バラ肉を炒め、Aの調味料で味をつけ、取り出す。
- ④同じフライパンにご飯を入れ、軽く焼き目をつける。
- ⑤④の上に②、③を盛りつけ、好みでのりを散らし、コチジャンを添える。

副菜

かぶの浅漬け

1人分の栄養価 エネルギー: 18kcal たんぱく質: 0.3g 脂質: 1.1g 炭水化物: 2.0g 塩分: 0.5g

材料(4人分)

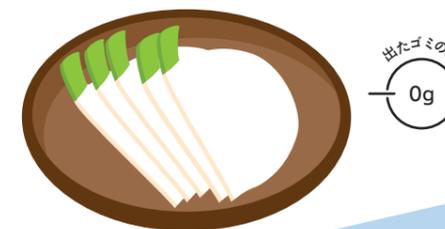
かぶ	2個
塩	小さじ1/3
酢	小さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

- ①かぶは茎を少し残し、皮ごと薄切りにする。
- ②①に塩、酢、ごま油を合わせ、軽くもみこみ、しばらく置いておく。
- ③食べる直前に盛りつける。

Reduce Point

・かぶは皮ごと使い、切り取った葉と茎はかぶのスープに使って、食品ロスを減らす。



Reduce Point

・かぶとにんじんは皮ごと使い、食品ロスを減らす。
・かぶの葉や茎も使い、食品ロスを減らす。

汁物

かぶのスープ

1人分の栄養価 エネルギー: 43kcal たんぱく質: 3.1g 脂質: 1.9g 炭水化物: 3.6g 塩分: 0.2g

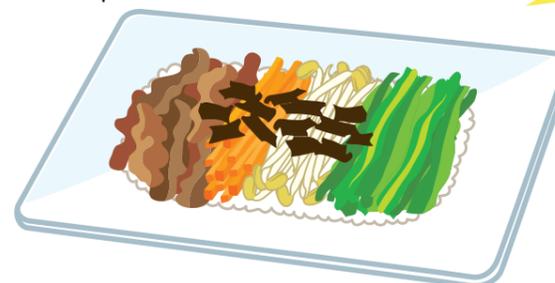
材料(4人分)

かぶ	2個
にんじん	1/4本
水	600ml
鶏がらスープの素	大さじ1
卵	1個
粉チーズ	大さじ1
塩	適宜

作り方

- ①かぶとにんじんはへたをぎりぎり切り取り、皮ごと5mm厚さのいちょう切りにする。かぶの茎と葉は細かく刻む。
- ②鍋に①、水、鶏がらスープの素を入れ、ふたをして火にかける。沸騰後に火を弱め5分程度煮る。
- ③卵を溶き、粉チーズと合わせる。
- ④③を沸騰しているところに流し入れ、少しおいてから軽く混ぜ、塩で味をととのえる。

出たゴミの量
2.1g



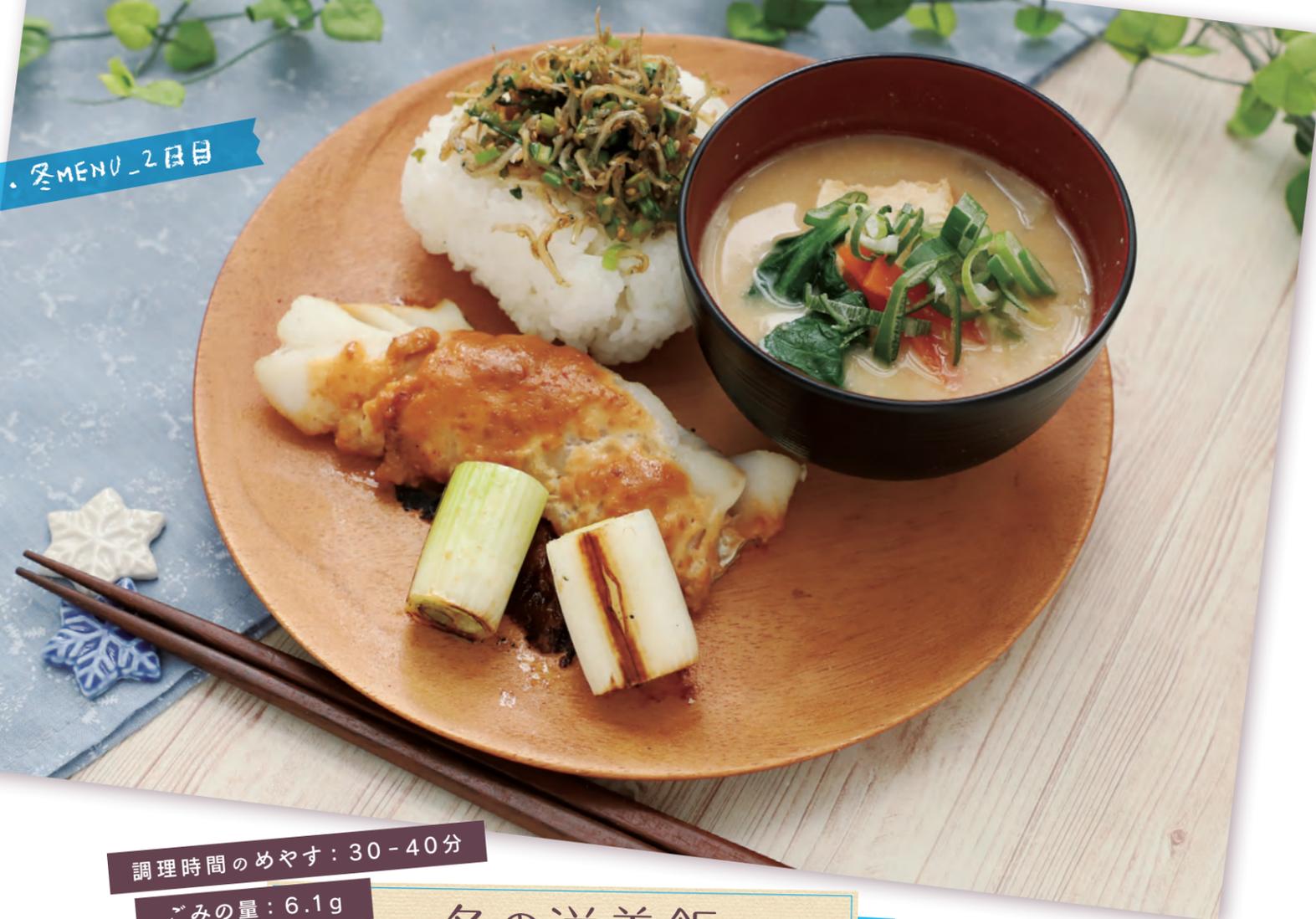
Reduce Point

・小松菜は根元をぎりぎり切り、食品ロスを減らす。
・にんじんは皮ごと使い、食品ロスを減らす。
・フライパンは洗わず使いまわし、洗う時間と水を減らす。

出たゴミの量
0.9g



冬MENU_2日目



調理時間のめやす：30-40分

ごみの量：6.1g

冬の滋養飯

主菜

魚の味噌マヨネーズ焼き

1人分の栄養価 エネルギー：124kcal たんぱく質：18.3g 脂質：4.2g 炭水化物：2.6g 塩分：1.0g

材料(4人分)

長ねぎ(白い部分)..... 1本
 たら..... 4切れ
 みそ..... 大さじ1
 マヨネーズ..... 大さじ2
 サラダ油..... 少々

作り方

- ①長ねぎは根をぎりぎりで切り取り、4cm長さに切る。
- ②たらに塩を振り(分量外)、少しおき、軽く水分を拭き取り、みそとマヨネーズを塗る。
- ③フライパンにサラダ油を薄くひき、①と②を並べる。
- ④ふたをして中火で9分間焼く。様子を見て、それぞれ焼き色がついたら盛りつける。

出たゴミの量
0.3g



主食

かぶの葉とじゃこのごはん

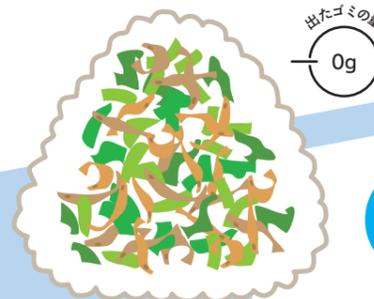
1人分の栄養価 エネルギー：311kcal たんぱく質：5.9g 脂質：5.0g 炭水化物：57.8g 塩分：0.6g

材料(4人分)

かぶの葉..... 1~3株分
 ごま油..... 大さじ1
 じゃこ..... 大さじ2
 炒りごま(白)..... 大さじ1
 しょうゆ..... 小さじ2
 みりん..... 小さじ1
 ご飯..... 600g

作り方

- ①かぶの葉は粗みじんに切る。
- ②フライパンにごま油、かぶの葉を入れ、炒める。
- ③じゃこ炒りごまを加え、軽く炒め、しょうゆとみりんで味をととのえる。
- ④ご飯を器に盛り、③をふりかける。



出たゴミの量
0g

汁物

ごちそう味噌汁

1人分の栄養価 エネルギー：138kcal
 たんぱく質：9.4g 脂質：5.1g 炭水化物：11.7g 塩分：1.1g

材料(4人分)

白菜..... 1/8個
 小松菜..... 1/2束
 にんじん..... 1/2本
 長ねぎ(青い部分).... 適量
 厚揚げ..... 1枚
 だし汁..... 600ml
 酒粕..... 80g
 みそ..... 大さじ1と1/2

出たゴミの量
5.8g



作り方

- ①白菜は根元ぎりぎりで切り取り、ざく切りにする。小松菜は根元ぎりぎりで切り取り3cm長さに切る。にんじんはへたをぎりぎりで切り取り、皮ごと短冊切りにする。
- ②長ねぎは小口切りにする。
- ③厚揚げは一口大の食べやすい大きさに切る。
- ④鍋に①、③、だし汁、酒粕を入れ、ふたをして中火にかける。沸騰したら火を弱め、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤煮立ったらみそを溶かし、器に盛りつけ、長ねぎを散らす。

Reduce Point

・かぶの葉を細かくして炒め、ふりかけにすることで、食品ロスを減らす。

Reduce Point

・長ねぎは、根をぎりぎりで切り取り、食品ロスを減らす。
 ・長ねぎの青い部分は、ごちそうみそ汁の青みとして使う。
 ・たらとつけ合わせをフライパンで同時に調理する。

Reduce Point

・白菜、小松菜は根元ぎりぎりで切り取り、食品ロスを減らす。
 ・にんじんは皮ごと使い、ねぎの青い部分は彩りとして使い、食品ロスを減らす。
 ・ふたをして煮ることで、エネルギーを上手に使う。
 ・鍋からはみ出さない火加減に調節する。



調理時間のめやす: 30-40分
ごみの量: 11.8g

まちの洋食屋さんレシピ

主食

かんたんポークストロガノフ

1人分の栄養価(ごはん除く) エネルギー: 272kcal たんぱく質: 9.4g 脂質: 19.5g 炭水化物: 13.5g 塩分: 1.2g

材料(4人分)

- たまねぎ..... 1個
- マッシュルーム..... 1パック
- 豚バラ肉..... 200g
- サラダ油..... 小さじ1
- 薄力粉..... 大さじ1と1/2
- インスタントコーヒー(顆粒) .. 小さじ1
- トマトケチャップ..... 大さじ1
- A ソース..... 大さじ1
- トマトジュース(無塩) 160g
- コンソメ(固形)..... 1個
- 塩..... 適宜
- こしょう..... 少々
- コーヒーフレッシュ..... 2個
- パセリ(乾燥)..... 適宜
- ご飯..... 適宜

作り方

- ①たまねぎは茶色い皮と根をぎりぎりで切り取り、薄切りにする。マッシュルームは汚れている部分のみ切り取り、薄切りにする。
- ②豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにサラダ油をひき、豚バラ肉、たまねぎ、マッシュルームを入れ中火で炒める。
- ④肉の色が変わってきたら薄力粉を加え軽く炒める。
- ⑤Aを加えて、ふたをして中火で煮る。沸騰したら弱火にして5分間煮込み、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑥器にご飯とともに盛り、コーヒーフレッシュをルーにかけ、パセリをご飯にふりかける。

副菜

白菜のコールスロー

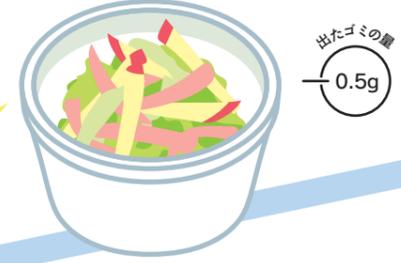
1人分の栄養価 エネルギー: 80kcal たんぱく質: 2.5g 脂質: 6.2g 炭水化物: 4.0g 塩分: 1.1g

材料(4人分)

- 白菜..... 1/8個
- 塩..... 小さじ1/2
- 砂糖..... 小さじ1
- りんご..... 1/8個
- ハム..... 2枚
- マヨネーズ..... 大さじ2
- こしょう..... 少々

作り方

- ①白菜は繊維を断つように5cm長さの千切りにし、塩と砂糖を加えて10分程度置く。
- ②白菜の大きさに合わせ、りんごを皮ごと細切りにし、ハムは5cm長さの細切りにする。
- ③①を軽く絞り、②とマヨネーズ、こしょうを加えて和える。



出たゴミの量
0.5g

Reduce Point

- ・白菜は根をぎりぎりで切り取り、食品ロスを減らす。
- ・りんごは皮ごと使って、食品ロスを減らす。

デザート

アップルクーヘン

1切分(1/8量)の栄養価 エネルギー: 138kcal たんぱく質: 3.0g 脂質: 4.3g 炭水化物: 22.3g 塩分: 0.2g

材料(20cmフライパン1台分)

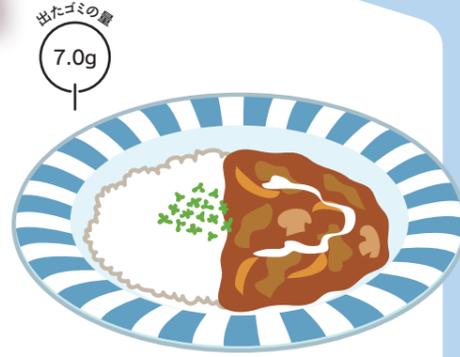
- りんご..... 7/8個
- 卵..... 1個
- ホットケーキミックス... 150g
- 牛乳..... 100g
- バター..... 20g
- グラニュー糖..... 20g
- ホイップクリーム..... 適宜
- ミント..... 適宜

Reduce Point

- ・りんごは皮ごと使って、食品ロスを減らす。
- ・フライパン1つで簡単にデザートを作る。
- ・フライパンにはふたをし、エネルギーを上手に使う。

作り方

- ①りんごは皮ごと7mm厚さの薄切りにする。
- ②ボールに卵を溶きほぐし、ホットケーキミックス、牛乳を加えて混ぜる。
- ③フライパンにバターとグラニュー糖を振り入れてりんごを並べ、②を流し入れ、ふたをして中火で約10分焼く。
- ④竹串を刺し、生地がついてこなければフライパンから取り出して粗熱を取り、切り分ける。お好みでホイップクリームとミントを添える。

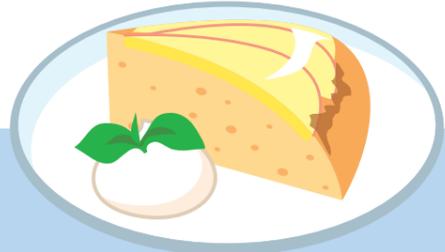


出たゴミの量
7.0g

Reduce Point

- ・たまねぎは茶色い皮と根をぎりぎりで切り取り、食品ロスを減らす。
- ・マッシュルームは汚れている部分のみ切り取り、食品ロスを減らす。
- ・ふたをして煮込むことで、エネルギーを上手に使う。
- ・鍋からはみ出さない火加減に調節する。

出たゴミの量
4.3g



{ 食品ロスを減らすアイデア }

おいしい料理を作ったら、残さず食べるのもポイントです。だからと言って食べ過ぎて体を壊してしまっては仕方ありません。そこでまずは、作り過ぎないことが大切です。

例えば、みそ汁を余分に作って余らせてしまう人は多いようです。家族が食べられる量は変わりませんので、水の量ははかって作る習慣を作るといいですね。さらにお腹が空いているとたくさん盛りつけがちですが、盛りつける量も少し少なめにしてみるといいかもしれません。

多く作り過ぎてしまったものは、リフォーム&リメイククッキング。次の日には味を変えたり、形を変えたりして出してみましょう。

食べ物は生き物の命から作られたものです。そういう意味でも、大切な食べ物を無駄にせず、食品ロスを減らして環境面や家計面にとってもプラスにしていきましょう。

アイデア3つのポイント

ポイント1 はかる

「食べ残して捨てるものは?」と聞くと、なんと「みそ汁」と答える人が多いのです。なぜ?? どうも多めに作ってしまっている人が多いようです。そんな人におすすめなのが「はかる」新習慣。



お椀1杯 = 約160ml
例えば4人家族なら...
160 × 4 = 640ml
みそは4人分 = 約大さじ2

ポイント2 リフォーム&リメイク術

たくさん作って余ってしまったおかずのひとつ手間加えて、おいしく食べきる工夫をすると2日目が楽しみになります。

カレーライス

耐熱皿にご飯、カレー、とろけるチーズの順に乗せ、グリルやオーブントースターで焼き上げて、門司港名物焼きカレーに!

肉じゃが

残った汁ごと卵とじにしてご飯にオン。肉じゃがの卵とじ丼に!

コンソメスープ

ご飯やショートパスタを加えて、最後にチーズを加えて、チーズリゾットに!

ポイント3 冷蔵庫すっきり術

冷蔵庫に残ったちょっとずつの食材は、1週間に1度使い切る習慣をつけると◎!! ほとんど食品ロスの出ない、万能レシピをマスターしましょう。



次のページから万能レシピを紹介!

いつでも作れるスグレモノ

缶詰 乾物 冷凍食品 残りもの

上手に活用 常備菜レシピ

今日は何も思いつかない……そんな時のお助けレシピ。家にある材料でおいしい一品がすぐできます。

1

よくある材料で豪華メニューに

デンマーク風ミートボール

調理時間目安 25分
1人分の栄養価 エネルギー: 395kcal
たんぱく質: 16.8g 脂質: 29.4g
炭水化物: 13.3g 塩分: 0.8g

- 材料 (4人分)**
- たまねぎ 1個
 - にんじん 1/4本
 - 麩 20g
 - 合いびき肉 300g
 - 塩 小さじ1/3
 - こしょう 少々
 - サラダ油 大さじ1
 - 薄力粉 大さじ2
 - 牛乳 100ml
 - 生クリーム 100ml
 - 塩 小さじ1/4
 - こしょう 少々
 - つけ合わせ 適宜



出たゴミの量 3.3g

Meatball

作り方

- ① たまねぎは茶色い皮と根をぎりぎり切り取り、にんじんはへたをぎりぎり切り取り、皮ごと、麩と一緒にフードプロセッサーにかけ、細かくする。
- ② 合いびき肉に塩・こしょうを加えて混ぜ、軽くこね、①を合わせよく混ぜ、ピンポン玉の大きさに丸める。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、②の表面に焼き色がつく程度に焼き、薄力粉を加え軽く炒める。
- ④ 牛乳、生クリームを加え、弱火で5分ほど温め、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 皿に盛り、つけ合わせを添える。

Reduce Point

- ・たまねぎは茶色い皮と根をぎりぎり切り取り、食品ロスを減らす。
- ・にんじんは皮ごと使い、食品ロスを減らす。

冷凍食品を上手に活用

お目かけドリア

調理時間目安 20分
1人分の栄養価 エネルギー: 278kcal
たんぱく質: 10.0g 脂質9.9g
炭水化物: 35.2g 塩分: 1.3g

材料 (4人分)

- ベーコン 20g
- ミックスベジタブル (冷凍) 100g
- 薄力粉 大さじ1
- 牛乳 100ml
- 水 100ml
- コンソメ (顆粒) 小さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々
- ご飯 300g
- ピザ用チーズ 100g

Reduce Point

- ・冷凍食品を活用して手軽に作るができる。
- ・冷凍ご飯や残りご飯を使うことができる。



2

出たゴミの量 0.0g

Doria

作り方

- ①ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
- ②フライパンに、ミックスベジタブル、ベーコン、薄力粉を入れ全体に軽く炒める。
- ③②に牛乳、水、コンソメ、塩、こしょうを入れ、沸騰したら火を弱め3分ほど煮る。
- ④耐熱容器にご飯を入れ、その上に③のをのせ、ピザ用チーズをかけ、両面焼きグリルで焼き色がつくまで焼く (上下弱火5分程度)。

いつものオムレットをひと工夫

スペイン風オムレット

調理時間目安 20分
1人分の栄養価 エネルギー256kcal
たんぱく質12.6g 脂質16.8g
炭水化物12.7g 塩分1.2g

材料 (20cmフライパン1枚分)

- たまねぎ 1/2個
- じゃがいも 1個
- パプリカ (赤) 1/2個
- ソーセージ 4本
- 牛乳 100ml
- コンソメ (固形) 1個
- 卵 4個
- こしょう 少々
- オリーブ油 大さじ1

Reduce Point

- ・たまねぎは茶色い皮と根をぎりぎりで切り、パプリカは、へたと種のみ取り除き、食品ロスを減らす。
- ・じゃがいもは芽と皮の青い部分のみ切り取り皮ごと使い、食品ロスを減らす。
- ・フライパン1つを使いまわし、洗い物を少なくする。



出たゴミの量 28.5g

3

Omelette

作り方

- ①たまねぎは茶色い皮と根をぎりぎりで切り取り、じゃがいもは芽と皮の青い部分を切り取り、パプリカはへたと種を取り除き、1cm角に切る。ソーセージは1cm幅に切る。
- ②フライパンに、たまねぎ、じゃがいも、牛乳、コンソメを入れてふたをし、沸騰したら火を弱め水分がなくなる程度に蒸しゆでにし、取り出しておく。
- ③ボウルに卵を溶き、②とパプリカ、ソーセージ、こしょうと混ぜ合わせる。
- ④フライパンにオリーブ油をひき、中火で熱したところに③を入れ、少し火が通ったら全体をかき混ぜ、ふたをして弱火で3分ほど焼く。
- ⑤表面が8割程度固まってきたら、ひっくりかえして中火で1〜2分焼く。

お手軽栄養たっぷりドリンク

チョコバナナシェイク

調理時間目安 15分
1人分の栄養価 エネルギー186kcal
たんぱく質4.2g 脂質5.3g
炭水化物32.4g 塩分0.2g

材料 (4人分)

- バナナ 2本
- 牛乳 200ml
- バニラアイス 200g
- ホイップクリーム 適宜
- チョコレートソース 適宜
- チョコスプレー 適宜

作り方

- ①バナナは皮をむいて、適当な大きさに切り、牛乳、バニラアイスと一緒にミキサーにかけ、コップに注ぐ。
- ②ホイップクリーム、チョコレートソース、チョコスプレーなどで飾る。

Reduce Point

- ・手軽におやつを手作りする。
- ・バナナが余った時などに作るとよい。

4



Shake 139.7g

よくある材料で簡単デザート

フルーツ寒天ケーキ

調理時間目安 20分
1人分の栄養価 エネルギー: 132kcal
たんぱく質: 2.6g 脂質2.8g
炭水化物: 24.6g 塩分: 0.1g

材料 (4人分)

- 旬の果物 適宜
- ミックスフルーツ (缶) .. 1缶
- 水 300ml
- 寒天 (粉末) 4g
- 砂糖 30g
- 牛乳 200ml
- 練乳 大さじ2

作り方

- ①旬の果物を食べやすい大きさに切る。ミックスフルーツ缶はフルーツと汁を分けておく。
- ②鍋に分量の水と粉末寒天を入れ、火にかけて煮溶かす。
- ③沸騰してから2分ほどしっかりとかき混ぜ、砂糖と缶汁を加え煮溶かす。
- ④火を止め、牛乳と練乳を加え、フルーツを並べた容器の中に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

Reduce Point

- ・旬のフルーツは皮を薄くむき、食品ロスを減らす。
- ・フルーツ缶と牛乳で手軽におやつを作る。

出たゴミの量 10.7g



Milk agar cake

5

乾物や缶詰を上手に利用

保存食で炊き込みご飯

調理時間目安 15分
1人分の栄養価 エネルギー321kcal
たんぱく質8.6g 脂質1.9g
炭水化物63.7g 塩分1.2g

材料 (2合分)

- 米 (無洗米) 2合
- 干し野菜の戻し汁+ツナ缶汁+水 450ml
- 干し野菜 (乾物) 20g
- ツナ (水煮缶) 80g
- しょうが (すりおろし) 少々
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 塩 小さじ1/4
- ごま油 小さじ1

Reduce Point

- ・保存食 (乾物や缶詰) を上手に活用する。



出たゴミの量 0g

6

Japanese mixed rice

作り方

- ①干し野菜は2カップの水でもどしておく。
- ②干し野菜の戻し汁とツナ缶の汁を加え、足りない分量の水を加え、米を浸水させる。
- ③②にしょうが、酒、みりん、しょうゆ、塩、ごま油を加え軽く混ぜ、上に水で戻した乾物とツナをのせ、ご飯を炊く。



東京家政大学
TOKYO KASEI UNIVERSITY



はじめよう! リデュースクッキング

令和3年3月発行

冊子・レシピ監修

東京家政大学 大学院 人間生活学総合研究科 客員教授 長尾 慶子
家政学部栄養学科 非常勤講師 三神 彩子
家政学部栄養学科 講師 赤石 記子
家政学部栄養学科 助手 日原 真由美

レシピ考案

東京家政大学 家政学部栄養学科 樋口 日向子 (P7~10) 田口 紗羽 (P11、12、17、18)
林 美幸 (P19~22) 大島 ゆかり (P27、28、31、32)
北原 梨帆 (P29、30、41、42) 栗原 渚 (P37~40)
金城 杏 (P44~46)

スタイリング

東京家政大学ヒューマンライフ支援機構 ヒューマンライフ支援センター 田淵 千晶

イラスト・写真撮影

東京家政大学ヒューマンライフ支援機構 ヒューマンライフ支援センター 坂本 亜紗美 坂本 理恵

刊行物登録番号 2-3-042

東京都北区 生活環境部 リサイクル清掃課

東京都北区王子一丁目12番4号 TEL: 03-3908-8538

本書の無断複写・複製・転写を禁じます。