

## ステップ 2

# 捨てないで使い切る!

生ごみを出さないように工夫しましょう。

- ①ため込みすぎも禁物です。こまめに冷蔵庫やストックをチェックして、野菜や生ものなど傷みやすい食材もムダなく使い切りましょう。
- ②調理や保存方法を工夫することで、捨てる部分を減らせます。野菜を皮ごと調理したり、冷凍保存を上手く利用しましょう。

## 野菜は皮ごと使ってみる

人参やジャガイモなど、野菜は、皮の部分が一番栄養価が高いのです！よく洗って皮ごと調理するか、やや厚めにむいた皮を千切りにし、ごま油でいため、砂糖、しょうゆを回しかければきんぴらが出来ます。



## 捨てないで食べられます！ (葉・茎)

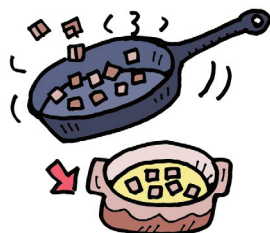
カブや人参、大根などの葉や茎もりっぱな緑黄色野菜です。

ゆでて水気を絞ったら、細かく刻んで汁物やチャーハンの具に！製氷皿につめ、冷凍保存すれば、いつでも簡単に使えます。



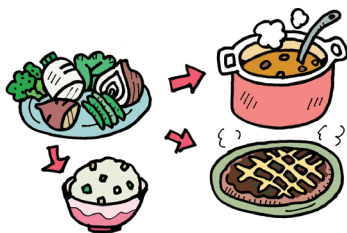
## 捨てないで食べられます！ (パン)

パンの耳はサイコロ状に細かく切り、フライパンにサラダ油をしき、カリッとすするまで炒めれば、クルトンの出来上がり！



## 余った野菜は、細かくきざむ

冷蔵庫内の中途半端な野菜は細かくきざんで、スープ・炊き込み御飯・餃子・お好み焼きなどに、野菜や果物などを市販のカレールーで煮込んでしまえば本格的なカレーが出来ます。



## お手軽、全部食べられる、ミネラルたっぷり天然だしを作ろう！

いりこ、こんぶ、あご、干し椎茸をミルサーで粉末に！

ミネラルたっぷり天然だしの出来上がり！

常備しておけば、みそ汁、煮物などのだしとして使えます。



## 栄養たっぷりまるごとみそ汁を作ろう！

いりこ、こんぶ（細くきる）を一晩水につけておく。

そのだし汁で旬の野菜を皮ごと煮る。野菜が煮えたら味噌を溶いて出来上がり！

いりこや昆布、味噌もこさずに全部食べます。



## 野菜の捨てる部分で栄養満点スープを作ろう！

野菜の皮・へた・根、玉ねぎの皮などは、一番栄養のある部分でミネラルの宝庫です。数日分、冷蔵庫でためて、ひたひたの水で30分以上、弱火で煮ます。野菜のエキスが染み出たら栄養満点のスープの出来上がり！

和洋を問わず、いろいろな料理で大活躍するスペシャルなだしの完成です！

