

もったいないから始まる ごみダイエットの コツ と ヒント

捨てるを減らす

<エコクッキング>

ブロッコリーの芯をまるごと使ったきんぴら



Point!

【材料(4人分)】

にんじんの皮 2本分
ブロッコリーの芯 1本分
ごま油 大さじ1
鷹の爪 適量
砂糖 大さじ1
醤油 大さじ1
ごま 2つまみ

【作り方】

- 1 にんじんは、3cm幅の千切りにします。
- 2 ブロッコリーの芯は、3cm幅に切ったら、縦にスライスし、繊維を絶つ方向に千切りにします。
- 3 フライパンを温めたら、ごま油をしき、鷹の爪を加えます。
- 4 にんじんとブロッコリーの芯を入れ、中火で約2分炒めます。
- 5 砂糖としょうゆを加え、全体をまぜ合わせます。
- 6 火を止めて、ごまをまぜ合わせます。お皿に盛り付けて完成。



キャベツの芯とあまり野菜のミネストローネ



【材料(4人分)】

キャベツの芯 1個分
冷蔵庫の余った野菜 適量
カットトマト 200g(1/2缶)
A ※トマトジュースで代用可
コンソメ 顆粒小さじ4(キューブ2個)
水 200ml
オリーブ油(あれば) 小さじ2
黒コショウ(あれば) 少々

【作り方】

- 1 キャベツの芯と、冷蔵庫の余った野菜は、一口大に切ります。
- 2 小鍋に、1とAを入れて、軽くまぜたら、火にかけます。
- 3 沸騰したら弱~中火にして、さらに10分程煮込みます。
- 4 野菜が軟らかくなったら、火を止めます。お皿に盛り付けて完成。
(盛り付け前に、お好みでオリーブ油や黒コショウを加えると、味がしまります。)



関保健センター ☎84-0646
※3月28日(月)からの問い合わせ先は、
「健康課 ☎84-0662」になります。

Check!

消費者庁のクックパッドには、このほかにも
リメイクレシピやエコクッキングのレシピ
が掲載されています。



「もったいない」を「ありがとう」に!

<フードドライブ>

家庭や企業・商店等で使いきれない食品をご寄付いただき、子ども食堂や困窮している方に届けています。ご協力いただける方は半田市社会福祉協議会ボランティア地域ささえあいセンターへご連絡ください。

受付可能な食品について

※賞味期限が明記されており、1か月以上期限があるもの
※未開封のもの、包装や外装が破損していないもの
※中身を他のものに移し替えていないもの(米を除く)
上記以外の食品を検討されている方はご相談ください。

令和2年3月から
令和3年12月までに
提供いただいた食品は

約 **23トン!!**

軽トラック

約 **65台分**



集める



届ける



関半田市社会福祉協議会 ボランティア地域ささえあいセンター ☎25-0002