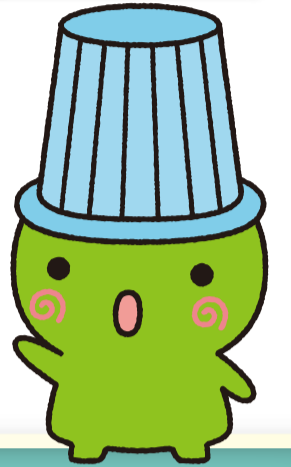


食ロス「無」チャレンジ!

～家庭では～

「もったいない!」=食品ロスを減らし、
日常生活で毎日おいしく食べきろう!



買い物編

～必要な食材を、必要なだけ～

◆事前^{じぜん}に冷蔵庫^{れいぞうこ}の在庫^{ざいこ}をチェック!

普段^{ふだん}から整理整頓^{せいとん}!
レシート^{とびら}を扉^はに貼^はって在庫^{ざいこ}管理するのもいいですね。



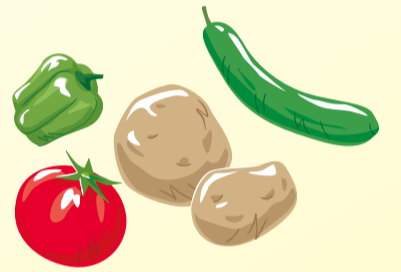
◆買い物メモ^{しよぶい}を作ろう!

買い過ぎ^{かひ}防止^{ぼうし}につながります。



◆適量^{てきりょう}の買い物を!

バラ売り、少量パックなどを利用しましょう。



◆食材^{しよumi}に賞味^{しょうみ}(消費^{きげん})期限^{きげん}を書こう!

一目^{ひとめ}でわかれば期限切れ^{きげん切れ}を防^{ふせ}げますね。



調理編

～食材を使いきり、適量を作ろう～

◆食材は丸ごと使用!

栄養^{えいよう}たっぷりの皮^{かわ}や芯^{しん}も利用した調理^{ちようり}を心がけましょう。



◆家族^{かぞ}が食べ^たきれる量^{りやう}を把握^{はあく}!

食べる分^{たべ}だけ作る、盛りつけるようにしましょう。



◆余^{あま}った物を有効^{ゆうこう}活用!

食べ残^{たべ}ったおかず^{おかず}を他の料理^{ちようり}にアレンジして2度^{にど}おいしく!

小分け^{せうぶんけ}・冷凍^{れいとう}保存^{ぼぜん}の活用^{かっく}で、賢^{かしこ}く食べきりましょう。



◆食品ロス削減レシピ掲載「クックパッド『消費者^{ちよう}庁^{ちよう}のキッチン』」(公式ページ)
【<https://cookpad.com/kitchen/10421939>】