

# もったいない！ 食品ロスを減らそう！



葛飾区ごみ減量・  
3R推進キャラクター  
（Ree）ちゃん

エコライフプラザ通信では、食材の無駄をなくし、  
ごみを減らすための提案を、東京聖栄大学・  
東京聖栄大学附属調理師専門学校に  
ご協力いただき、連載します。

今回は「**トマト**」です♪

◆トマトは低カロリーで栄養成分が豊富な健康野菜です。

◆赤い色、リコピンは抗酸化作用があります。

そのほかにも、美肌効果・風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制する  
ビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維な  
などをバランス良く含んでいます。



## 買い物前に冷蔵庫の中をチェック！

おいしく食べきりましょう！食材をムダなく使いきりましょう！



## 食べきり・使いきりメニューコンテスト

食品ロスを削減するため、「普段捨ててしまいがちな部分を利用したもの」、「余った料理をアレンジしたもの」など、食材を無駄なく使いきる料理レシピを募集します。

【対象】 区内在住・在勤・在学の方（グループ可）

【募集内容】

家庭で再現できる未発表のオリジナルのレシピ（2人分）

【応募方法】

右のQRコードから電子申請にてお申込みください。

また、募集要項に添付の応募用紙を持参か郵送またはFAX・メールでも応募できます。

募集要項は、リサイクル清掃課で配布するほか、区ホームページからも取り出せます。

【応募締切】

令和3年7月26日（月）（必着）

【審査方法・発表】

東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校による審査を経て、10月3日（日）の「ごみ減量・清掃フェア」にて入賞作品のレシピのパネル展示、「広報かつしか」、「区公式ホームページ」に掲載します。入賞者には図書カードを贈呈します。

【募集要項配布・応募・担当課】

〒124-8555 葛飾区役所リサイクル清掃課（区役所4階409番）電話 03-5654-8273

FAX 03-5698-1534 メールアドレス 060800@city.katsushika.lg.jp



▲令和2年度最優秀作品  
「ブロッコリーの  
芯の豚肉まき」



▲電子申請は  
こちらから



# もったいない！ 食品ロスを減らそう！ ~トマト~

食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を

東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校にご協力いただき、掲載します。今回は「**トマト**」についてご紹介します。



## トマトの使いきり

トマトは規格外品が出やすい野菜です。しかし、傷や割れなどもソースにしてしまえば気になりません。熟して少し柔らかくなったトマトは、ソースには最適です。一度に多く作れば冷凍保存もできます。

## シンプルなトマトソース (出来上がり 1.2kg)

材料	分量
トマト	1.2kg
塩	トマトの0.5% (6g)
玉葱	中1個 (200g)
オリーブオイル	大さじ2

### 作り方

- 1 トマトはヘタを取り、皮ごと1.5cm程度のサイコロ状にカットし、分量の塩を振ってなじませておきます。
- 2 玉葱はみじん切りにし、オリーブオイルで透明感が出るまで弱火で炒めます。
- 3 1を加えて弱火で15分程煮詰めます。
- 4 トマトの形が崩れて一体感が出てきたら、火を止めて出来上がりです。



## トマトソースを使用したレシピ

### トマトソースのエビチリ (4人分)

材料	分量
むきエビ	300g
塩	ひとつまみ
胡椒	少々
卵白	小さじ1
片栗粉	小さじ2
油	大さじ1.5
にんにく	1片(5g)
生姜	1片(10g)
豆板醤	小さじ2
トマトソース	200g
砂糖	小さじ1
水	大さじ2
ガラスープの素	少々
水溶き片栗粉	大さじ1
卵	1個(エビの下味の残り)

### 作り方

- 1 エビは良く洗って水気を取り、下味の材料を順番に加えながら混ぜます。
- 2 油大さじ1をフライパンにひき、1のエビを片面30秒程度ずつ中火で両面焼いて、取り出しておきます。
- 3 フライパンに油大さじ0.5を追加し、みじん切りにしたにんにく・生姜・豆板醤を弱火で炒めます。
- 4 香りが引き出せたら、トマトソース・砂糖・水・ガラスープの素を加えて火を強め、焼いたエビを加えます。
- 5 ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。
- 6 溶き卵を加えて混ぜたら、火を止めて出来上がりです。

### チキンの トマトソース煮込み (4人分)

材料	分量
鶏もも肉	2枚 (500g)
塩	肉の0.8% (4g)
薄力粉	肉の4% (20g)
油	大さじ1
パプリカ(赤・黄)	各1個
トマトソース	400g
水	100g
オレガノ	少々

### 作り方

- 1 鶏もも肉を大きめにカットして塩をなじませておきます。
- 2 水気をふき取り薄力粉をまぶして、フライパンに油を入れ中火で皮面から焼きます。こんがりとした焼き色がついたらひっくり返し、同様の焼き色がついたら取り出します。
- 3 適宜カットしたパプリカを炒め、しんなりしたら焼いた肉を戻します。トマトソースと水を加え蓋をして、弱火で10分程煮ます。
- 4 蓋を取りオレガノを加え、少し火を強めてソースに適度なとろみがつくまで煮詰めたら出来上がりです。



ストックした  
トマトソース  
を上手に活  
用しましょう。



# 3R ごみを減らすために私たちができること

## リデュース (Reduce)



いつもポッケに  
マイバッグ



お出かけ時はマイボトル

一番大切なのは  
ごみそのものを  
減らすこと！

ものを  
くり返し  
使うこと！

## リユース (Reuse)



修理などして大切につかう



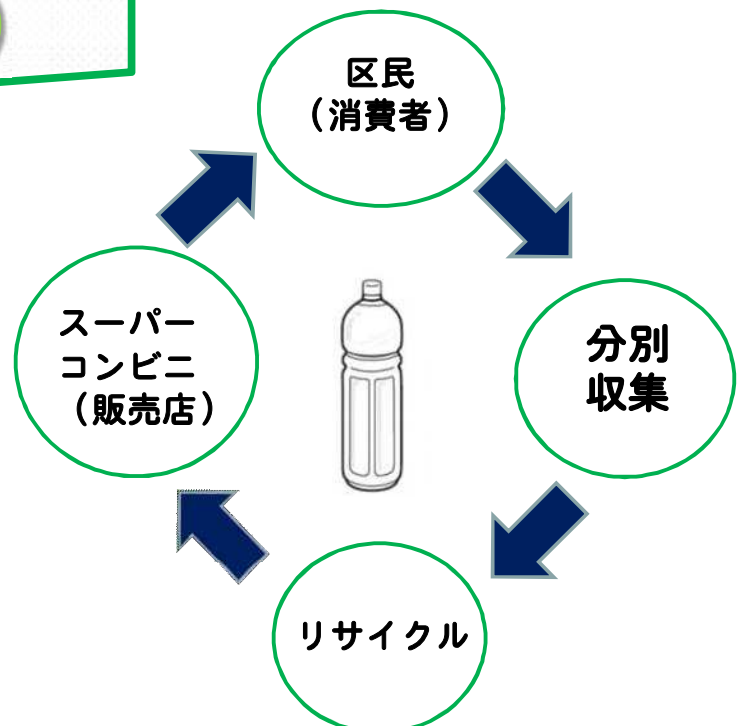
つめかえ用を選ぶ

## リサイクル (Recycle)

葛飾区では正しく分別して収集されたペットボトルを新しいペットボトルに生まれ変わらせる「ボトルtoボトル」リサイクルを行っています。

新しいペットボトルとして、リサイクルするために

- ①飲み終わったペットボトルはきれいに洗い、キャップとラベルは取り外してください。
- ②ボトルは「資源の日」に出してください。
- ③キャップとラベルは「プラマークの日」にお出してください。



# エコライフプラザ 7月～8月の予定 夏の子ども向け講座特集

★ 新型コロナウイルス感染拡大状況により、施設の利用時間の変更や休業、講座が中止・延期となる場合があります。

## ☆夏の子ども向け講座開催☆

日時：7月31日(土)・8月5日(木)  
 会場：かつしかエコライフプラザ 対象：区内在住の小学生  
 ★広報かつしか7月5日号にも掲載される予定です★

### ☆「ペン立て作り」☆

日時：(1)7月31日(土)・(2)8月5日(木)  
 ①9:30～10:15  
 ②10:30～11:15  
 ③11:30～12:15  
 申込み：電子申請にて  
 ※締切7月18日(日)必着

### ☆「リサイクル消しゴム作り」☆

日時：7月31日(土)  
 10:00～11:40  
 申込み：当日先着受付

### ☆「ペットボトルハットピン作り」☆

日時：7月31日(土)  
 ①10:00～10:45  
 ②11:00～11:45  
 申込み：電子申請にて  
 ※締切7月18日(日)必着

### ☆「布ぞうり作り」☆

日時：7月31日(土)  
 13:00～16:15  
 申込み：電子申請にて  
 ※締切7月18日(日)必着

### ☆「バランス迷路作り」☆

日時：(1)7月31日(土)・(2)8月5日(木)  
 ①13:00～14:30  
 ②14:45～16:15  
 申込み：電子申請にて  
 ※締切7月18日(日)必着

### ☆「おがくず粘土工作えんぴつ作り」☆

日時：8月5日(木)  
 9:30～11:30  
 申込み：当日先着受付

### ☆「新聞紙でちぎり絵うちわ作り」☆

日時：8月5日(木)  
 ①10:00～10:45  
 ②11:00～11:45  
 申込み：電子申請にて  
 ※締切7月18日(日)必着



▲お申込みはこちらから



葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクター ーちゃん

日	月	火	水	木	金	土
7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17
				家具・日用不用品 喫茶休業		
7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24
				海の日 喫茶休業	スポーツの日	
7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31
	家具・日用不用品 喫茶休業			休館日		★ペン立て作り ★リサイクル消しゴム作り ★ペットボトルハットピン作り ★布ぞうり作り ★バランス迷路作り
8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7
				★おがくず粘土工作 えんぴつ作り ★ペン立て作り ★新聞紙でちぎり絵 うちわ作り ★バランス迷路 家具・日用不用品 喫茶休業		
8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14
海の日	振替休日			家具・日用不用品 喫茶休業		
8/15	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21
				家具・日用不用品 喫茶休業		
8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28
				休館日		
8/29	8/30	8/31	9/1	9/2	9/3	9/4
				家具・日用不用品 喫茶休業		