

健康でおいしい
メニューを紹介！



ヘルスメイト おすすめレシピ

TODAY'S MENU

ロカボな ベジナポリタン

ingredients

材料 (2人分) ※分量は目安です。



スパゲッティ	55 g	A	トマトケチャップ	大さじ2
切り干し大根	20 g		切り干し大根の戻し汁	大さじ2
ベーコン	30 g		ウスターソース	小さじ1
ナス・ピーマン	各一本		バター	10 g
たまねぎ	1/4個		塩・こしょう	少々
油	大さじ 1/2		粉チーズ	大さじ1

HOW TO MAKE
作り方

1 切り干し大根は 120cc の水に 20 分以上
浸して戻す。A を混ぜておく。

2 ベーコンとナスは、5 mm 厚の細切り、たま
ねぎとピーマンは薄切りにする。

3 たっぷりの湯に切り干し大根とスパゲッ
ティを入れ、袋の表示通り茹でる。



4

フライパンに油を入れ、②を炒め、③を加え
炒め合わせる。A とバターを加えて混ぜる。

5

塩・こしょうで味をととのえ、好みで粉チー
ズをかける。

POINT

★切り干し大根を使うことでスパゲッティ
の量を減らして糖質を抑えました。戻
し汁を使うことで旨味が増し、減塩でも美
味しく食べられます。



エネルギー

323 kcal

塩分

1.3 g

問合先 保健センター (☎ 75-6471)

問合先 ごみ政策課 (☎ 76-1187)

エコリンからのお知らせ

~食品ロスを削減して、燃やすごみを減らそう~

まだ食べられる食品を廃棄してしまうことを「食品ロス」と呼びます。

市民の皆さんのが小さな工夫を重ねることで、小牧市全体の生ごみ排出量は大幅に削減できます。

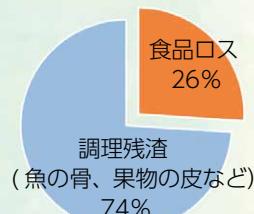
まだ食べられる食品を捨て
るのはもったいないよね



小牧市の現状

※季節や時期によって割合は異なります。

捨てられた生ごみのうち 1/4 が食品ロス (まだ食べられる) !



市で燃やすごみを調査 (R2.2 実施) したところ、捨て
られていた生ごみのうち 1/4 が食品ロス (未開封のパッ
ケージ商品や食べ残しなど) であることが分かりました。

燃やすごみ全体の約 1/3 が生ごみであると考えられる
ため、年間で約 1,800t もの食品がまだ食べられる状態
で捨てられていると考えられます。

生ごみに占める食品ロスの割合



↑調査時に捨てられていた「未開封のパッケージ商品」

食品ロスの原因と対策

家庭でできる簡単なことで、ごみが大幅に減量できる！

家庭での食品ロスの原因

食べ残し 嫌いなものを残したり、食べきれなくなったもの

期限切れ 消費期限や賞味期限が過ぎてしまい、食べられず捨てられてしまったもの

過剰除去 野菜の皮を厚くむくなど料理の時に食べられる部分まで捨てられたもの



家庭でできる食品ロス削減

- ・食材を上手に使用し、食事は残さず食べける
- ・食材は必要なときに必要な分だけ買う
- ・料理するときに食材は使い切る

<賞味期限と消費期限のちがい>

賞味期限は「おいしく食べられる期限」、消費期限は「食べても安全な期限」を示します。

賞味期限が切れたからといって、すぐに食べられなくなるわけではありませんので、見た目や臭いで個別に判断してください。

