

「使いきり」 食材は無駄なく使いきりましょう

ポイント！

- ✓ 「冷蔵庫をチェック」…定期的に冷蔵庫の食材をチェックし、賞味・消費期限切れになる前に使いきる。
- ✓ 「買いすぎない」…買い物に行く前に、冷蔵庫等の在庫をチェック。使いきれる、必要な分だけ購入。
- ✓ 「アレンジして使い切る」…余ったおかずもアレンジして食べきる。



食材をチェック！



必要な分だけ購入！



余ったおかずで別メニュー！

「食べきり」 料理は残さず食べきりましょう

ポイント！

- おうちでは…
- ✓ 料理は食べきれる量だけ作り、残さず食べる。
 - ✓ 食べきれなかったときは、冷蔵・冷凍で保存する。
- 外出時は…
- ✓ 食べきれる分だけ注文し、残さず食べる。



作りすぎない！



コマメに保存！



注文しすぎに注意！

「水きり」 ごみに出すときは水気をきりましょう

ポイント！

- ✓ 「濡らさない」…野菜などの使えない部分は洗う前に切り落とす。
- ✓ 「水きりをする」…生ごみを普通ごみに出す前に「ぎゅっ」と一絞り。
- ✓ 「乾燥させる」…茶殻、コヒカ、果物の皮は一晩おいて乾燥させる。



洗う前に切り落とす！



水きり必須！



一晩おいて乾燥！