

食材をムダにしない！

えこ  レシピ



大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

日々の暮らしのなかの「ちょっとしたこと」それが環境にやさしい取組みにつながっています。  
地域で健康づくり・食育活動を行っている「食生活改善推進員」の食品ロス削減にむけたえこレシピです。

大阪市食生活改善推進員協議会

～私達の健康は、私達の手で～

## 【調理の工夫で食品ロスを減らす料理】とは？

環境に配慮した調理を行うことだけでなく、食材やエネルギーを無駄にせず、水を汚さないなどの工夫や、生ごみを減らすことを目的に、買物から調理、食事、後片付けまでの一連の流れの中で実践すること。（大阪市環境局ホームページより）



持続可能な開発目標(SDGs)とは、2001年に策定されたミレニアム開発目標(MDGs)の後継として、2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された2016年から2030年までの国際目標です。

持続可能な世界を実現するための17のゴール・169のターゲットから構成され、「誰一人取り残さない」社会の実現をめざし、経済・社会・環境をめぐる広範な課題に統合的に取り組むものです。

※SDGsとは、「Sustainable Development Goals」の略称のこと

## 【もくじ】

### 1. 1食分全てが食品ロスを意識した料理

エコレシピ①

エコレシピ②

### 2. 食材を無駄にしない工夫レシピ

まるごと使う料理

.....  
ムリなくムダなく！～使いきる編～

.....  
捨てるのはもったいない！～活用編～

.....  
食推協さんのなるほど！～実践術～

食べきり

使いきり

ごみなし

.....食材のエコのヒントに！

エネルギー削減

時短調理

無水調理

.....エネルギーのエコのヒントに！