

教えてマツタマン!

～第36回 週末はキーマカレー!余った食材を有効活用しよう!～

問合せ 環境課ごみ減量推進係 ☎0562-92-1113

太郎君: マツタマン!今年は家で食事をする機会が増えたから改めて食品ロスについて考えているんだけど、いろいろと工夫をしても料理をした後で余っちゃう食材ってあるよね。どうすれば良いのかな。

マツタマン: そうだね。どれだけ計画的に買い物をして食材が余ることがあるよね。そういうときは、余った食材でキーマカレーを作ると美味しく食品ロスをなくせるよ!

太郎君: それって、桜花学園大学の学生さんがワークショップで考えた、「週末はキーマカレー」だよな!確かに、カレーってほとんどの具材に合うもんな!

マツタマン: 寒い季節だから、余った食材は鍋に入れるのも効果的だね!

太郎君: キーマカレーや鍋なら、ブロッコリーの茎とかキャベツの芯なんかも使えるよね。食感が違って美味しそう!

マツタマン: 他にも、次のような部分は栄養価も高いし、お鍋に合うんじゃないかな!



ほうれんそうの根元

ほうれんそうの根元の赤い部分は、骨を形成するマンガンが豊富です。

だいこんの葉

鉄欠乏性貧血を予防する鉄などのビタミンやミネラルが豊富です。また、カロテンやカルシウムも含まれている、栄養の宝庫です。

にんじんの皮・葉

にんじんの皮や葉には、カロテンが含まれています。また、カリウムなどのミネラルも豊富なので、十分に水洗いして積極的に使いましょう!

長ねぎ・根深ねぎの緑の葉の部分

緑の葉の部分は、カロテンやビタミンCの宝庫です。

太郎君: 食べ物の話ばかりしてたら、お腹が空いてきちゃったよ!
みなさんも、週末はキーマカレー、年末は鍋で、食品ロスを減らしましょう!