

備蓄食品&冷凍保存食材を上手く使って食品ロスをへらそう!

簡単*長持ち!

丸ごと冷凍するだけ!
秋野菜編

きのこ類



石突を少しだけカットして、袋に入れて冷凍!
→
(しいたけは、薄く)カットする



冷凍で1ヶ月

秋茄子



まるごと袋に入れて冷凍するだけ!
水に約1分つけて解凍。

冷凍で1ヶ月

1 きのことしじきの焼きがんと

きのこは冷凍で旨味も濃縮!
乾燥しじき × 冷凍きのこ



この保存方法とレシピを教えてください

管理栄養士 区内で料理教室「COOK会」沼津りえ先生 主宰



① 乾燥の芽しじきはさっと洗い、木綿豆腐と混ぜる。

+++ 材料 (6個分) +++

冷凍きのこ(40g) 乾燥芽しじき(大さじ1)
木綿豆腐(100g) 片栗粉(小さじ2)
しょうゆ(小さじ1) サラダ油(少々)



美味細胞切れ崩れ! 保管用の圧縮が大変!



② ①を20分くらい置く(芽しじみに豆腐の水分を吸わせる)。

③ ②に片栗粉、しょうゆ、冷凍したままのきのこを加え、小さく丸めてフライパンで両面を焼いて完成!

2 秋茄子と鯖缶のトマトドリア

鯖缶 × トマト缶 × 冷凍茄子



このレシピを教えてください

食べのこし0店舗 イタリアン イルドジョー (IL DOGIE) 金子 紀彦シェフ (前門番3-45-11)

+++ 材料 (2人分) +++

鯖水煮缶(1缶190g) トマト缶(1/2缶200g)
玉ねぎ(1/2個) オリーブオイル(大さじ1)
にんにく(1片) 塩胡椒(少々)
ドライオレガノ(少々)
ケッパーの酢漬(少々 ※あればOK)
冷凍茄子(2本) 米(お茶碗1杯分)
仕上げ用 [ピザ用チーズ(少々) パン粉(少々)]
オリーブオイル(適量)



① 冷凍茄子を水で約1分解凍し、レンジで3~4分チンして1口サイズにカットしておく。



② フライパンにオリーブオイル、にんにくのみじん切りを入れ、香りが出たら薄切り玉ねぎを軽く炒める。



③ ②に鯖水煮缶、トマト缶、①と塩胡椒、オレガノ、ケッパーを入れ、約10分煮込んでいく。



④ グラタン皿にご飯を敷き、③を乗せてピザ用チーズ、パン粉とオリーブオイルを振りかけトースターで約10分焼いて完成!

▶ その他のレシピもどうぞ! 区ホームページ [食べきりレシピ](#) で検索!

☎ ごみ減量対策課管理係

☆この「清掃情報紙ごみバックン」を読み終わって処分する時は、古紙(雑がみ)として資源回収にお出ください。

杉並区の清掃情報紙 vol.88
GOMIPAKKUN
ごみバックン

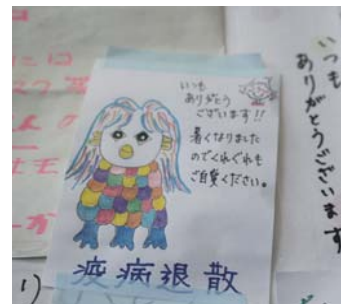
ごみ減量で地球を守ろう!

東京港内の新海面処分場は、23区最後の埋立処分場です。長く使うためにも、地球の温暖化を防ぐためにも、一人ひとりができることから始めてみませんか。

今号の ・ステイホーム期間中のごみ収集現場を振り返る
自由記事 ・防災月間にローリングストックで備蓄のススム

発行日 令和2年9月5日
編集・発行 杉並区環境部ごみ減量対策課・杉並清掃事務所・方南支所

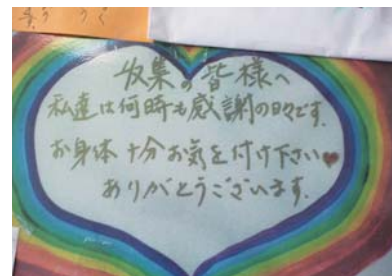
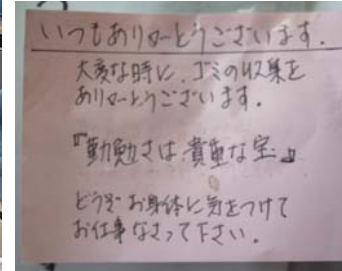
年4回(6・9・12・3月)各5日発行



▲ 励ましのお手紙がたくさん届きました。これ以外にもまだまだあります。



杉並清掃事務所の清掃職員



コロナ禍のごみ収集現場は、繁忙期のような忙しさ。感染の不安と戦いながら、みなさまからのお手紙に何度も励まされています。これからも、声をかけていただくと元気ができます!!

【問い合わせ先】 ●ごみ減量対策課・環境課 阿佐谷南1-15-1(杉並区役所) 電話 03-3312-2111(代表) →次頁へ

