

「ごみ減量のコツ」として、今回は無駄を出さない調理方法、ごみの減量アイデアを紹介します。

無駄を出さない調理方法

○野菜の皮



長いもの皮のチップス

- ・適度な大きさに切って、味噌汁、野菜炒め、焼きそば、スープ、シチュー、カレーの具にできます。
- ・大根は、キンピラや漬物にします。歯応えがよく、子どもでも食べやすいのでおすすめです。
- ・千切りにし、天ぷら粉をつけて油で揚げ、かき揚げにできます。
- ・素揚げし、野菜チップスにできます。

○野菜の芯



ブロッコリーの芯も使えます

- ・じっくり煮込むと柔らかく、おいしく食べられます。
- ・適度な大きさに切って、シチュー、カレーの具にできます。
- ・細かく刻んで冷凍しておき、餃子、チャーハン、ハンバーグ、スープの具にできます。
- ・ブロッコリーの芯は、薄切りにし、素揚げし、チップスにできます。

○お茶のでがらし

- ・レンジで加熱して、ふりかけにできます。
- ・煎茶の煮出し後の茶葉は、ちりめん、干しえびなどを加えて佃煮にできます。

○大根の葉

- ・細かく刻んで、かつお節を入れ、醤油、ゴマ油で炒め、ふりかけにできます。

ごみの減量アイデア

○コーヒー、お茶、紅茶のでがらし

- ・十分乾かして、不要なストッキングに入れて、脱臭剤として使えます。（ゲタ箱、靴など）

○買物

- ・冷蔵庫の中をチェックし、無駄な買物をしない習慣をつけましょう。
- ・まとめ買いしていませんか？安いと思っても、食べきれずに捨ててしまっは、高上がりになってしまいます。必要な分だけ買うようにしましょう。

4月1日からごみ袋が変わります！

現在利用している指定ごみ袋の使用期間	生ごみ袋	3月29日まで使用できます。 (3月30日以降は使用できません。)
	もやせるごみ袋	可燃系埋立ごみ袋として4月30日まで使用できます。
	もやせないごみ袋	不燃系埋立ごみ袋として4月30日まで使用できます。

美・サイクル館
☎46-1600
(藤山町)