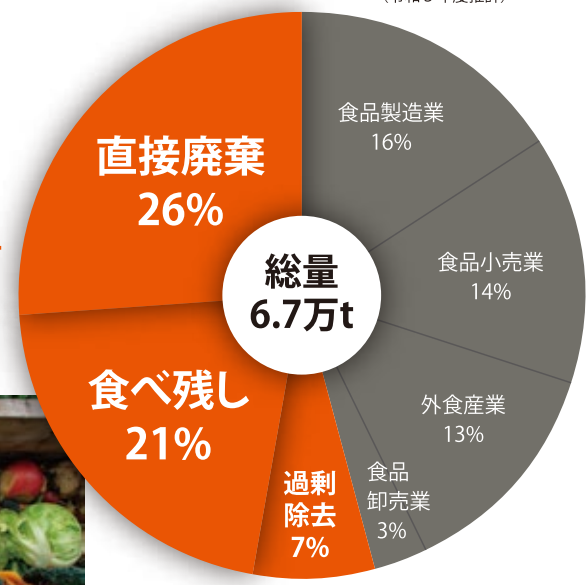


新潟県の食品ロス 半分以上が家庭から！

新潟県の食品ロス発生量
(令和5年度推計)

家庭系
54%

事業系
46%

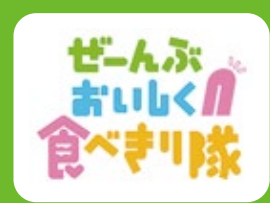


家庭から出る食品ロスのほとんどは

直接廃棄

食べ残し

だから、これらを減らすことが重要なんです！



残さず食べよう！
にいがた県民運動

新潟県では、食品ロス削減に向けて、「残さず食べよう！にいがた県民運動」を展開し、家庭や外食での食べ残しをなるべく減らし、環境にやさしい食生活の実践を呼びかけ、ごみの発生抑制や環境に対する県民理解の促進を図っています。ぜひご参加ください。

参加者・協力店 募集中！



個人の方 「ゼーんぶおいしく食べきり隊」に参加する

※対象は新潟県内にお住まいの方に限らせていただきます。



お店の方 協力店に参加する

参加者数 20,797人 協力店 1,200店舗 (令和7年3月末現在)



この広報物の印刷時に排出されるCO2は、新潟県内のクレジットにより、カーボン・オフセットしています。

スリーアール
令和7年度 新潟県3R推進キャンペーン

家から減らそう食品ロス！

「もったいないって愛かも♡」



① 食品ロスを知ろう

新潟県の食品ロス
半分以上が家庭から！



令和5年度推計
出典：資源循環推進課及び食品・流通課
(環境省及び農林水産省の推計方法に準じて推計)

食品ロス削減方法を、特設サイトで紹介中→



令和7年度 新潟県3R推進
キャンペーンサポーター
courtesea
コーディネート





食品ロスを減らすために 簡単にできることがあります！

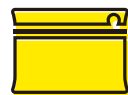


保存方法やレシピはまだまだあるよ！

家から減らそう食品ロス 検索



詳しくは
Webへ！



食材をおいしく 保存する方法

野菜は詰め込まずにふわっと
肉や魚はタレに浸すのがポイント！
※早めにおいしく食べきりましょう

おいしく保存する方法
知らないなんて
もったいない！



大根

冷凍で味が染み込みやすく！

- ①大根は3cm厚さの輪切りにする。
- ②保存袋に入れて冷凍庫で保存する。

切り方は、他にも半月切り、いちよう切り、短冊切りなど
お好みの切り方で保存可能。解凍せずに、そのまま
すぐに煮汁などに入れる。



生魚切り身

味をつけることですぐに調理ができる！

- ①生魚切り身と調味料を保存袋に入れる。
- ②調味液に浸かった状態にして、冷蔵庫または
冷凍庫で保存する。

【材料】生魚切り身：2切れ／酒：大さじ3
醤油：大さじ1.5／みりん：大さじ2

生魚切り身はお好みの魚を使用可能。冷凍の場合、
半解凍して焼く。



小松菜

解凍せずにそのまま使える！

- ①小松菜を3～4cmのざく切りにする。
- ②保存袋に入れて、冷凍庫で保存する。

保存袋には空気を抜かず、ふんわりと入れて保存する。
茎・葉と一緒に保存して使用できる。
解凍せずにそのまますぐに加熱する。煮物、汁物、炒め物
などに使える。



きのこ

そのまま加熱して煮物、汁物、炒め物などに使える！

- ①【しいたけ】石づきをとり3～4mm幅に切る。
【ぶなしめじ】石づきをとり、小房に分ける。
 - ②保存袋に入れて冷凍庫で保存する。
- きのこはエリンギ、まいたけなど、全般的に冷凍保存
可能。解凍せずにそのまますぐに加熱する。



しょうが

傷むのが早いしょうがが長持ち！

- ①しょうがは皮付きのまま、清潔な瓶に入れる。
 - ②赤唐辛子・ひたひたの水を入れて、蓋をして
冷蔵庫で保存する。
- しょうがが浸かるくらいまで水を入れる。
4～5日に1回水を取り替える。



残った料理のリメイクレシピ

残った料理
捨てるなんて
もったいない！



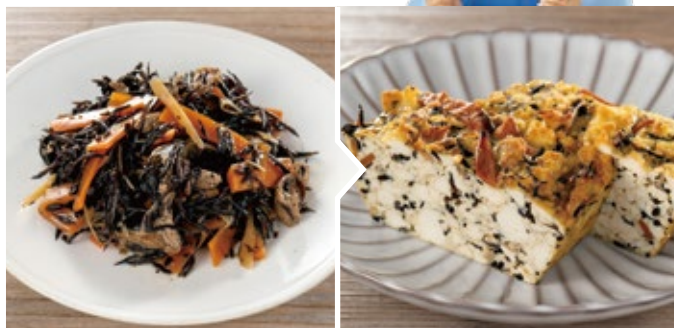
野菜炒め▶おかず蒸しパン

- ①野菜炒めは細かく刻む。
- ②ホットケーキミックスと卵・牛乳・サラダ油を混ぜ合わせ、生地を作る。
- ③2の生地に1を混ぜ合わせる。
- ④3をアルミカップに七分目まで入れる。沸騰した蒸し器に入れ、強火で
20分蒸す。

ホットケーキとして焼いてもおいしい！

材料（アルミカップ8個分）

野菜炒め：200g／ホットケーキミックス：150g／卵：1個
牛乳：100ml／サラダ油：大さじ1



ひじきの煮物▶擬製豆腐

- ①豆腐は大き目に崩して電子レンジで加熱する。ざるにのせて水気を
切りながら冷まし、細かく崩す。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、1と汁気を切ったひじきの煮物・調味料を入れて
混ぜ合わせる。
- ③型にクッキングシートをしいて2を流し入れ、180℃に予熱したオーブン
で30分ほど焼く。豆腐はしっかり水切りする。ひじきの煮物は汁気を切る。

材料（パウンドケーキ型18cm 1個分）

ひじきの煮物：60g／木綿豆腐：1丁（400g）／卵：3個
醤油：大さじ1／砂糖：大さじ1/2／塩：小さじ1/2



肉じゃが▶あんかけオムレツ

- ①卵を割りほぐす。②肉じゃがは1cm角に切って温める。
- ③1に2と半量の小ねぎを入れて混ぜ合わせる。塩・こしょうで下味をつける。
- ④フライパンにサラダ油を温め、3を流し入れてひと混ぜし、火を弱める。
蓋をして、表面が固まるまで焼く。
- ⑤4を裏返し、焼き色がつくまで焼く。
- ⑥あんを作る。鍋に水・鶏ガラスープの素・塩・こしょうを入れて加熱
する。煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦器に5を盛り付け、6をかける。残りの小ねぎをのせる。

オムレツは弱火でじっくりと焼く！

材料（4人分）

肉じゃが：250g～300g／卵：4個／塩・こしょう：少々
サラダ油：大さじ1／小ねぎ小口切り：大さじ2
＜あん＞水：200ml／鶏ガラスープの素：小さじ1/2
塩・こしょう：少々／水溶き片栗粉：大さじ2



かぼちゃの煮物▶かぼちゃのケーキサレ

- ①薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ②かぼちゃの煮物は汁気を切り、1cm角に切る。ベーコンは1cmの角切り
にする。玉ねぎは薄切りにする。プロセスチーズは角切りにする。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、牛乳を入れる。サラダ油を加えて混ぜ、2・
塩・こしょうを入れて混ぜる。
- ④3に1を入れて混ぜる。
- ⑤型にクッキングシートをしいて4を流し入れ、180℃に予熱したオーブン
で30分ほど焼く。

かぼちゃの煮物はしっかり汁気を切る！

材料（パウンドケーキ型18cm1個分）

かぼちゃの煮物：50g／ブロックベーコン：40g／玉ねぎ：10g
プロセスチーズ：40g／薄力粉：50g／ベーキングパウダー：小さじ1/2
卵：1個／牛乳：50ml／サラダ油：35g／塩：小さじ1/4弱／こしょう：少々

