

# 「知らないもったいない」 食事づくりと環境の話

## —持続可能な食生活に向けて—

こんにちは！今回は「**環境に配慮した食事づくり**」について取り上げます！

調理では、使用する水道やガスの利用、可燃ごみとして焼却される生ごみなどからCO<sub>2</sub>が排出され、環境に負荷を与えてしまいます。しかし、いつもの食事づくりにひと工夫を行い、エネルギーや水、食材を無駄なく使うことでその負荷を軽減させることができます。

鍋を火にかける  
ときに蓋をする

エネルギー節約&時短に！

グリルを活用して  
短時間で調理する

時短料理が作成できます！

湯は必要なときに  
必要なだけ沸かす

まとめて保温よりムダなし！

CO<sub>2</sub>を20～54%削減



1つの鍋で同時に  
調理する

時短調理&省エネに！

洗い物も減らせます

冷蔵庫の温度は  
季節ごとに設定する

夏は「強」、冬は「弱」。

春・秋は「中」に！

カット野菜・冷凍野  
菜を活用してみる

洗浄不要で、生ごみも減  
らせます！



いかがですか？何か「自分にもできそう！」と思ったものはありますか？

今回「できそう！」と思ったことをぜひ、ご家庭で実践してみてくださいね！

### エコで！簡単！ツナとキャベツのワンパンパスタ

#### 材料(2人分)

パスタ	200g
ツナ缶(ノンオイル)	1缶
キャベツ	50g
しめじ	1パック
オリーブオイル	大さじ1
にんにくチューブ	1.5cm程
水	600ml
コンソメ	1個
ブラックペッパー	少々

#### 作り方

- ① キャベツを一口大に切る。しめじの根元を切り落としほぐす。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて、にんにくチューブ、キャベツ、しめじを炒める。
- ③ ②に水とコンソメを入れて沸騰させる。
- ④ 沸騰したらパスタを半分に折って入れ、袋の時間どおり茹でる。
- ⑤ 水気をきったツナと混ぜ合わせて、お皿に盛りつける。  
最後にブラックペッパーをかけて出来上がり。

パスタを茹でるには、大量の湯が必要ですが、ワンパン調理では、最小限の水で調理するため、**水の節水、エネルギーの節約**につながります♪

栄養価(1人当たり1/2量)エネルギー 323kcal、食塩相当量 2.5g