

No.	アイデア内容								
	アイデア名	管理	買い物	下処理・保存	レシピ	リメイク	生ごみ	その他	詳細
1	食品管理(冷蔵庫内)※少人数の場合	○	○		○				冷蔵庫内の在庫確認。割引品を活用。日付の古い順から消費。皮をむかずに調理。剥いた皮も再利用。
2	二毛作				(○)			○	1つの食材で2つの料理を作れるようにしておき、2日でその食材を使いきる。
3	食品を無駄なく使いきるための調理方法			○					野菜は刻んで洗っておく、肉や魚は下味をつけて冷蔵・冷凍する
4	”まとめておふくろさん”				○				野菜の皮や芯などを使いきるエコレシピ
5	実行しよう！3010運動		○					○	3010運動の分かりやすい周知，割引商品を買すぎない，買う量によってサイズの違うエコバックを使い分ける。
6	毎日同じ物を食べる		○						基本的に冷蔵庫の中には，毎日食べる食材しか入れない。空っぽになったら買い物に行く。
7	余ったパンの耳がおやつに大変身！（パン耳ラスク）				○				余ったパンの耳を捨てずにラスクにする。
8	食べ残しはコンポストに入れて肥料にする 他		(○)			○	○	○	外食の時は必ずタッパーを持参。食べ残しは極力しない。
9	野菜くずのピクルス 他		○		(○)				買い物は10分以内に済ませ，購入金額を1,000円前後に設定する。商品を限定して買い物する。
10	みんな仲良し！			○			○		野菜の皮や根もみじん切り→ひき肉と混ぜ，おだんご状に→冷凍庫に保存。何にでも使える。
11	トンカツが残ったときはカツ丼にする 他		○		○	○			食する分だけ買うことにする。残った野菜炒め物は卵を使ってフライパンで焼く。
12	和食は変身よ					○			余った煮物を細かくして，天ぷらに。和食の味を生かす。
13	余った(食べきれない)干し芋か たん一口ポイ菓子				○				使い切れない余った食材と茨城特産品を使い，一口大に丸めたお菓子にする。

14	冷蔵庫一掃作戦 料理編				(○)	(○)	○		残り野菜などを一つの鍋で調理ORスープにしてよく煮る, 食べやすい味にする工夫, 生ごみは堆肥化
15	食品ロス削減男子(ロスない男子)				(○)			○	栄養バランスや好き嫌いの隠し技を考えて調理, 少々の賞味期限切れは, 家族に分からない様にアレンジ など
16	ハイパー大変身!				○				冷蔵庫の残り食材, 定番野菜の残り, どの食材も捨てる部分なく使いきる工夫をする。レシピ
17	ぐっと蕎麦				○				使い切れなかった野菜を全てインスタント蕎麦に入れて消費する。
18	野菜たっぷりのドライカレーと簡単なすいかの皮の漬物				○				レシピ
19	少しの工夫でムダをゼロ!!	○	○	○	○				冷蔵庫全体を見渡せるよう詰め込まない。特売品は多めには買わず, その日のメニューとして使用する。など
20	食品を捨てない		○	○		○		○	その日に食べるものはその日に買う。料理を覚える。生野菜は煮て冷凍保存する。など
21	もし週に一度しか買い物をしないのなら		○						すぐに調理するときは期限が迫った商品(割引商品含む)を購入するなど, 使うタイミングと食品の期限を考慮して買い物する。
22	きっちりお買い物・献立ノート		○						買いすぎを防ぐため, 1週間分の献立を立て, その分の材料しか買わない。メモは貼って確認, 済んだらファイルに綴じる。
23	大根一本使い切り				○				葉, 皮も捨てることなく, 大根すべて味付け・食感を変えて調理する。
24	子どものおやつ管理方法	○							賞味期限が近いOR開封したお菓子から先に食べるよう管理場所を工夫, 子どもと一緒に在庫管理。
25	閉店間際のスーパーで消費期限切れが近いものを購入する 他		○		(○)				買い置きをしない, 大根・人参などの皮はきんぴらにする
26	ムダ、手間、ゴミを減らす			○		○			野菜はカット・すりおろして冷凍庫へ, 料理のリメイク
27	オリジナルのタレで食品ロス				○				賞味期限切れになりがちなタレやドレッシングは購入せずに, 調味料でその都度作る。

28	お弁当					○			きんぴら・ひじき→厚焼きたまご, かぼちゃの煮物→天ぷら, リメイクした料理はお弁当にも。
29	1週間レシピを作る		○	○		○			買い物は日曜日だけ。週の後半は, 日持ちするレシピにしたり, 冷蔵庫にあるものをアレンジしたり, 冷蔵庫の中をきれいするようにしている。
30	食べたよチェックリスト	○							食品をグループ分け→期限が早い順にリスト化→上から消費し, なくなったらチェック。冷蔵庫に貼り, 家族と共有。週に一度リセットする。
31	食材仕分け・冷凍室でスタンバイ!			○		○			お肉は下味をつけ, 野菜はカットするなどして, 食材や料理が新鮮なうちに冷凍する
32	天日干し, 使い切りOR日持ちするレシピ	○			○				不可食部分は, キッチンの掃除で有効活用。在庫管理しやすい冷凍庫の収納方法。