



もったいない！東京聖栄大学 食品ロスを減らそう！ ～生クリーム～

Tokyo Seiei College

食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を **東京聖栄大学** にご協力いただき掲載します。今回のテーマは「**生クリーム**」です。

お菓子作りなどで少し残ってしまった生クリームは消費期限が短く、用途に困ることもあるかと思います。無駄なく利用するようにしましょう。

1. コク出しとして利用してみる もしくは 減塩として利用してみる
2. 市販品のひと手間として加える

ケチャップ	+	生クリーム	割合は同容量が目安
マヨネーズ	+	生クリーム	
分離型ドレッシング	+	生クリーム	
3. 飲み物に加える
4. 惣菜等に加えてから温める

生クリームは、いろいろな食べ物にも意外と合う食材だよ。

市販のお惣菜でも、どんな食べ物と合うかいろいろ試してみて、自分だけのお気に入りを見つけてね。

味変にもなって、飽きてしまったときでも美味しく食べて食品ロス削減にも繋がるね。



葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクターリー(Ree)ちゃん

ハンバーグ



料理の仕上げにかけて
いろいろ豊かに

オムライス



ケチャップに加えて味をまろやかに

オムレツ



ポテトサラダ



マヨネーズであえたサラダ
に混ぜ込んで

フロッキー



サラダのマヨネーズや
ドレッシングと合わせて
あえる

スープ



市販のスープ人前に
15ml程度を加える

生クリームには動物性のものと植物性のものがあり、加熱やかくはんによる変化が少し違いますが、色々チャレンジしてみてください。