



# 特集

# トコとん、食べさる。

## 食品ロスとは... (\*\*)

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本で発生する食品ロスは、世界の食料援助量の約2倍。1人当たり毎日お茶碗1杯分、年間で50kgにもなります。所沢市だけでも推定で年間1万7千トン。これは電車500両に匹敵する重さなのです。

もったいない！  
捨てればみんな食品ロスになるぞ！  
私のトコとん!! クッキングでトコとん食べきってもらおう！

ちよつと待った！



日本料理かわ田 川田正昭さん

冷蔵庫に入れたままの食材を捨ててしまうことはありませんか？そんなときはトコとん!! クッキング！食材をトコとん食べきれて、お財布にもやさしい料理で、あなたの暮らしを応援します。  
資源循環推進課 ☎ 2998 - 9146



## トコとん!! クッキング



### 豆腐と長ネギのふわとろハンバーグ

- ◆材料 (3~4人前)
- |              |               |
|--------------|---------------|
| 豆腐...1/2丁    | パン粉...1カップ    |
| 牛ひき肉...200g  | 牛乳...1/4カップ   |
| 豚ひき肉...150g  | 長ネギの青い部分...適量 |
| 卵...1個       | 塩・こしょう...少々   |
| 玉ネギ...中 1/2個 | サラダ油...少々     |

- ◆作り方
- ①玉ネギ・長ネギをみじん切りして、玉ネギはフライパンで炒めます。
  - ②ボウルに①と牛乳に浸したパン粉、ひき肉、卵、豆腐、塩・こしょうを入れて混ぜます。
  - ③両手でキャッチボールをするように空気を抜き、楕円形にします。
  - ④フライパンにサラダ油を引き、中火で焼きます。両面に焼き色がついたら、ハンバーグの高さの半分まで熱湯を注ぎ、ふたをして最初は強火で、湯がなくなったら中火から弱火で蒸し焼きにします。ソースをかけて皿に盛りつけ、完成！