

味の素株式会社 長野営業所のご紹介



長野市七瀬（長野駅東口 オフィスビル内）
社員数 6名



～金曜日は冷蔵庫を整理しよう！～
「クリーンフライデー」



クリーンフライデーとは

余った食材を**金曜に消費**し、無駄をなくすご提案
フードロス削減に貢献する企画です

余った食材



金曜に食べきる



無駄なく
お買い物♪



フードロス削減への貢献



SUPER MARKET



無駄が出ないサイクル

土日の客数UP

食卓から始めるエコライフ♪

売り場で目立ち、SDGsに遠いイメージを抱かないような親しみのあるデザインに。



【メニューブック】
食品ロスを防ぐ
4つのテクニックを
掲載



【トップボード】
SDGsのカラフル感を残しながら、
身近にできることを視覚的にも表現

冷蔵庫のあまり食材に悩んでいませんか？



金曜日に使い切る / クリーンフライデー

1週間で冷蔵庫にたまった食材を金曜に使い切ることで、食材を捨てずに済む習慣作りを行います。

CLE(金)N FRIDAY

クリーンフライデー 気持ちもリセット!



食品ロス削減で家計にも環境にもやさしい!

余った食材をおいしく食べきり、冷蔵庫も気持ちもスッキリさせよう!



これであまり食材の悩み解決!!



家庭から地球へ繋がる。

日本の食品ロス問題

- 日本の食品ロス：年間 570 万 t
- その内約半分が家庭から発生

日本人一人当たり、毎日お茶碗1杯分を捨てているのと近い量



出典：農林水産省

簡単に おいしく

冷蔵庫に余った食材を使い切れる魔法のテクニックをご紹介します!

- テクニック1 チーズ on とろ〜り作戦
- テクニック2 粉もん ガッツリ作戦
- テクニック3 たまごで 彩り変身
- テクニック4 缶詰で レスキュー



とろ〜りとろける魅惑のチーズ。
料理にコクやまろやかさを足してくれるので、どんな余り野菜でも使い切れちゃう!？
最後にかけてもよし、グラタンにして焼いても良しの万能術!

チーズ on とろ〜り

とろ〜りとろけて
包んであげよう!



キラッ!

※いろいろな食材に
使える魔法です。

おいしく/
とろ〜り
変身

チーズダッカルビ



チーズグラタン



チーズ on トースト

こちらをチェック!
チーズのレシピ



甘辛い味付けがクセになる!

調理時間 10分

秒速 甘辛チーズダッカルビ



「丸鶏がらスープ」



「Cook Do」
コチュジャン
90g チューブ

レンジ

材料 (2人分)

鶏もも肉・唐揚げ用	200g
「Cook Do」コチュジャン 90g チューブ	16cm(10g)
「丸鶏がらスープ」	小さじ1
キャベツ	120g
ピザ用チーズ	50g

作り方

1. キャベツは食べやすい大きさにちぎる。
 2. ビニール袋に鶏肉、Aを入れてよくもみ込む。
 3. 大きめの耐熱皿に(1)のキャベツ、(2)の鶏肉を順にのせ、上からピザ用チーズをかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- *火の通りが気になる場合はさらに30秒ずつ加熱してください。



食材一例

乗っけて焼くだけ超簡単!

調理時間 25分

とろけるポテトグラタン



「味の素KONJOM」



「味の素KKコンソメ」
固形タイプ

オーブン

材料 (4人分)

じゃがいも	3個	水	1・1/2カップ
玉ねぎ	1/2個	「味の素KKコンソメ」固形タイプ	1個
合いびき肉	200g	ピザ用チーズ	100g
「瀬戸のほんじお」	小さじ1/3	「AJINOMOTO サラダ油」	小さじ1/2
こしょう	少々	パセリのみじん切り	適量

作り方

1. じゃがいもは5mm幅のいちょう切りにし、玉ねぎは粗みじん切りにする。オーブンは200℃に予熱する。
2. 鍋にA、(1)のじゃがいもを入れて火にかけ、じゃがいもがやわらかくなったら、木べらで軽くつぶす。
3. フライパンに油を熱し、(1)の玉ねぎを入れて炒め、ひき肉を加えてほぐすように炒めて火を通し、塩・こしょうで味を調える。
4. グラタン皿に(2)のじゃがいもを平らに敷き詰め、(3)のをせて広げ、チーズを散らす。
5. 200℃のオーブンで10分ほど焼き、パセリをふる。



食材一例



どんな野菜でもお好みで！
じゅうじゅう香ばしく焼き上げることで
どんな余り食材もがっつり食べられる！
ホットプレートを使えば、
みんなで調理から楽しめるよ！

テクニック2*

粉もんガッツリ

おいしく楽しく
まんぷくに～

キラッ！

※いろいろな食材で
おいしく楽しめる魔法です。



粉・パワー！

まんぷく/
ガッツリ
変身

チヂミ



こちらもチェック！
粉もののレシピ



なめらかな食感と優しい味付け！ にんじんと豆腐のふわふわお好み焼き

調理時間20分



「ほんだし」



「ビュアセレクト
コクうま
65%カロリーカット」

材料 (2人分)

豚バラ薄切り肉	100g	卵	2個
にんじん	1本(正味150g)	A 薄力粉	50g
長ねぎ	1/2本(正味50g)	「ほんだし」	小さじ1
大豆もやし・正味	100g	「AJINOMOTO サラダ油」	小さじ1
絹ごし豆腐	300g	お好み焼きソース	大さじ1
		「ビュアセレクト コクうま 65%カロリーカット」	大さじ1・1/2
		削り節	適量
		青のり	適量

作り方

1. じゃがいもは5mm幅のいちょう切りにし、玉ねぎは粗みじん切りにする。オーブンは200℃に予熱する。
 2. ボウルに豆腐を入れ、泡立て器でなめらかになるまでよく混ぜ、(1)の野菜、Aを加えて混ぜる。
 3. ホットプレートに油をひき(2)の生地を半量ずつ丸く広げ入れ、底面に焼き色がついたら、豚肉をのせ、裏返してよく火を通す。
 4. 器に盛り、お好み焼きソース、「コクうま」をかけ、削り節、青のりを散らす。
- *フライパンでもお作りいただけます。

玉ねぎやれんこんを使った人気レシピ！ 野菜たっぷりのチヂミ

調理時間30分



「Cook Do
香味ペースト」



「Cook Do」
熟成豆板醤

材料 (2人分)

玉ねぎ(小)	2個(250g)	水	120ml
にんじん	1/3本(60g)	A 「Cook Do 香味ペースト」	18cm(13g)
小ねぎ	1束(50g)	薄力粉	40g
じゃがいも(小)	1個(80g)	片栗粉	大さじ1
れんこん	2/3節(120g)	「Cook Do」熟成豆板醤・好みで	小さじ1/2(2.5g)
		いり白ごま	適量
		「AJINOMOTO 濃口ごま油」	大さじ2

作り方

1. 玉ねぎは5mm幅の薄切りにし、にんじんは5mm幅のせん切りにする。小ねぎは4cm長さに切り、じゃがいも、れんこんはすりおろす。
2. ボウルにAを入れて混ぜ、(1)の玉ねぎ・にんじん・小ねぎ・じゃがいも・れんこんを加えてよく混ぜ合わせ、好みで「熟成豆板醤」を加える。
3. フライパンにごま油を熱し、(2)の生地の半量を流し入れ、厚さが均等になるように平らにならし、表面にごまをふる。焼き色がついたら、裏返し、両面カリッと焼く。同様にもう1枚焼く。

食材一例



長野県内スーパーにおける、店頭展開事例





- 味の素グループとしての取組のご紹介



- 味の素(株)長野営業所のご紹介



Local

