



かこがわごはん

兵庫県加古川市の公式キッチン
「かこがわごはん」が旬の食材を
使ったレシピを紹介します。

野菜の皮も立派な食材です。

半端な残り野菜と一緒にかき揚げにすると、
サクサクの絶品に。

じゃこの塩気で箸が進みます。

Recipe

人参と大根の皮で じゃこかき揚げ

- 1 人参の皮、大根の皮を 10cm 前後の長さに揃え千切りにする。
玉ねぎは繊維を切るように輪切りにする。
- 2 1とAを混ぜる。
- 3 Bを混ぜておき、2とさっくり混ぜる。
- 4 160℃の油に、3を小分けにして平らに入れる。きつね色になり
端が固まってきたら裏返し、裏面も同様に揚げる。

材料 (2人分)	人参の皮	20g
	大根の皮	20g
	玉ねぎ	1/4 個
	揚げ油	適量
A	ちりめんじゃこ	大さじ2
	小麦粉(打ち粉用)	少々
	塩	ひとつまみ
B	小麦粉	大さじ4
	水	大さじ3



クックパッドの市公式キッチン
「かこがわごはん」でも
レシピ公開中



発行元：加古川市市民健康課

TEL:079-427-9191

知っているとちょっと得する食のぷち情報を、もぐピーがお伝えします！

消費期限と賞味期限を 正しく知ろう



加古川市食育マスコットキャラクター
「もぐピー」



お店で買った食品には、安全においしく食べられる期間があり、袋や容器に「消費期限」か「賞味期限」のどちらかが表示されています。その違いを知ったうえで、表示をよく見て、いつまで食べられるか確かめるようにすれば、食べ物を無駄にすることを減らせます。

参考：農林水産省 消費期限と賞味期限

消費期限 表示されている「年月日」まで**安全に食べられる期限**のこと。
お弁当、サンドイッチ、生麺、ケーキなど、傷みやすい食品に表示されています。

賞味期限 表示されている「年月日」まで**おいしく食べられる期限**のこと。製造から3ヶ月以上もつものは「年月」で表示することもあります。
スナック菓子、カップ麺、缶詰、ペットボトル飲料など、消費期限が表示されている食品に比べ、傷みにくい食品に表示されています。この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。

消費期限も賞味期限も、袋や容器を開けないで表示されている保存方法を守っていた場合の安全やおいしさを約束したものです。一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べることが大切です。

食品を無駄にしないために

- ◆冷蔵庫や収納庫の食品の数と期限を定期的に確認し、在庫管理をする。
- ◇食べきれる量の買い物や調理をする。
- ◆すぐに食べる場合には、期限が近いものを購入する「てまえどり」を意識する。

すぐに食べるなら…
手前
「てまえどり」で食べ物を大切にしよう

加古川市
からのお願い
からとってね

加古川市では、食べ物を無駄なく大切にし、食品ロス削減につながる「てまえどり」を推進しています。
食品ロスに関する問い合わせ：環境政策課 079-426-5440



加古川市の健康に関する情報をお届け！

「巡回健康相談」を開催！

保健師や栄養士、看護師がまちのお店で健康相談に応じます。健康に関する悩みや心配事があるときは、お気軽にご利用ください。



血圧・体脂肪・握力の測定もできます。

※当日午前7時時点で、加古川市に気象警報が出ている場合は、中止となります。詳細については、広報かこがわ・市公式ホームページでご確認ください。

開催時間 ▶10:00～13:00

10月

17日(金)ニッケパークタウン
28日(火)アリオ加古川

11月

10日(月)コープ神吉店
18日(火)イオン加古川店
21日(金)ニッケパークタウン

無料
予約不要



巡回健康相談の年間予定はこちら

脳健康チェック(高齢者支援課)
おくすり相談(イオン薬局)