

令和5年6月23日（金）

今日はSDGsメニューです。

昨年度に引き続き、今年度も**持続可能**な取り組みを行っていきます。

「SDGs」とは・・・

「Sustainable Development Goals」のりやくで、

「えす・でいー・じーず」と読みます。

日本語では「持続可能な開発目標」とやくされています。

「サステナブル=持続可能な」とは、「**ずっとつづけていける**」という意味の言葉です。

「もともと食べられない部分」を捨てることは食品の廃棄になりますが、フードロスには含みません。食品廃棄のなかでも本当は食べられるはずなのに、捨てられてしまうものをフードロスと呼んでいます。

なので、野菜の皮などは食品廃棄、消費期限切れの食品や食べ残し、可食部分を多く切り捨ててしまった食材などがフードロスに該当します。

いつもは捨ててしまう野菜の皮や茎は、実は栄養たっぷりの部分。

食品ロス削減の観点からも、栄養をしっかり摂るにも、

野菜は皮ごといただくのがもっとも理想的です。

今日は、野菜の皮を使ってふりかけを作りました。



～野菜の皮のふりかけレシピ～

ごま油・・・小さじ1/2
じゃこ・・・30g
ごま・・・小さじ1/2
かつお節・・・少々
刻みのり・・・1g
野菜の皮・・・適宜

野菜の皮はみじん切りにする。
フライパンにごま油をしき、じゃこをよく炒める。
みじん切りにした野菜の皮を入れて、更に炒める。
野菜の水分が抜けてカラカラになったら、ごま、かつお節を加えてさらに炒める。塩で味を調え、刻みのりを入れて混ぜる。