ごみゼロ！火を使わない和え物

* **材　料（1人分）**

皿の上の食べ物

自動的に生成された説明だいこんの皮 15g

にんじんの皮 　　15g

切り干し大根 　　10g

乾燥わかめ 　　　2g

[調味料]

濃口醬油 　　大さじ1

みりん 　　　大さじ2

酒 　　　　　大さじ2

Kuniba

ごま油 少々

にんにくチューブ 1cm程

しょうがチューブ　 1cm程

* **作り方**

1. 切り干し大根と乾燥わかめは水でもどす。
2. だいこんとにんじんの皮を細切りにする。
3. ボウルに調味料を入れて混ぜる。
4. ③に水気を切った①と②を入れて混ぜ合わせる。10～15分程置き完成。

* **SDGsポイント**

★栄養成分表示　（1人分）

　熱量・・・・・・131kcal

　たんぱく質・・・2.２g

　脂質・・・・・・3.2ｇ

　炭水化物・・・・20.7ｇ

　カルシウム・・・80mｇ

　食塩相当量・・・1.7ｇ

普段捨ててしまう野菜の皮や、使うことが少ないため賞味期限が切れてしまうことの多いチューブスパイスを使用しました。

* **ポイント**
* 火を使わず簡単に作れ、ごみも出ません。
* 噛み応えがあるので満腹感を得られるヘルシーな一品です。

相愛大学　2021年度４回生　卒業研究