

野菜の皮ふりかけ

□ 材 料 (2人分)

だいこんの皮	30g
にんじんの皮	20g
青しそ	2枚
白ごま	小さじ1
鰹節	2g
濃口醤油	小さじ2
みりん	小さじ2
ごま油	少々



□ 作り方

- ① 野菜と大葉をよく洗って水気を取る。
- ② だいこんとにんじんの皮、大葉をみじん切りにする。
- ③ フライパンを熱し、ごま油をしき、②をしんなりするまで炒める。
- ④ ③に醤油とみりんを加え水分がなくなるまで炒める。
- ⑤ 火を止めて、ごま、鰹節を入れ混ぜて完成！！

□ SDGs ポイント

普段捨ててしまう野菜の皮とお刺身などによく入っている大葉を入れた点です。

□ ポイント

- ふりかけにすることで白ご飯の上にかかけたり、混ぜこみおにぎりにしたり、炒飯にいれてみたりなど様々なアレンジができます。
- 調味料の水分がなくなるまで炒めることが大切です。

★栄養成分表示 (1人分)

熱量	41kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	1.6g
炭水化物	4.6g
カルシウム	57mg
食塩相当量	0.7g

エネルギー計算にはご飯を入れていません。