

★ ごみゼロクッキング ★

～作り方～

■メニュー■

かゆパン
りんごとにんじんの酢の物
サツマイモの茶巾

■材料■

ホットケーキミックス200g
牛乳130g
卵1個
りんご 1個
にんじん 1本
サツマイモ 中1個
砂糖、酢、塩



■かゆパン

- ①ホットケーキミックス、牛乳、卵を混ぜる。
- ②りんごの皮、にんじんの皮、サツマイモの皮を剥き、小さく切る。
- ③②と①を混ぜ、炊飯器に入れてスイッチを入れる。

■サツマイモの茶巾

- ①サツマイモを一口大に切って蒸す
- ②①が柔らかくなったら潰す
- ③砂糖大3、バター8gを鍋に入れて練る
- ④30gずつ茶巾で包む

■りんごとにんじんの酢の物

- ①合わせ酢を作る(酢80g、砂糖大2、塩小1/2、水80g)
- ②にんじんを千切り、りんごをちょう切りにする
- ③②を①につけて30分以上置く

野菜の皮には栄養がある！

作物の外側に位置する皮が、日光を浴びて光合成を行い、栄養分を豊富に生み出している。さらに紫外線や外敵から身を守るためにも、野菜の外側の皮に栄養が集中している。にんじんや、大根などの土に埋まっている根菜類は、直接日光に当たらないが、これらの植物も外側の皮を通して、根から葉に養分届けようとするため、外側に栄養が集まる特徴がある。

～にんじん～

にんじんは体を酸化から守るBカロチンが多く含まれているが、実の部分に比べて皮に約2倍も含まれている。

～サツマイモ～

サツマイモの皮には、抗酸化作用が期待できるポリフェノールの1種である、クロロゲン酸とアントシアニンが豊富。これらは約80%が皮の下5ミリまでにあるとされている。また食物繊維も皮の方が豊富。

～りんご～

りんごの皮には、カリウムやペクチンに加えて、生活習慣病やがんの予防に効果が期待できるとされる、ポリフェノールも皮の方が多く含まれている。



■アンケートご協力お願いします

①今日のメニューを作った感想、また食べた感想をお願いします。

②食品ロスを減らす、自分なりの工夫がありましたら教えてください。

③ごみを減らすための工夫、またご意見ありましたらお願いいたします。

