

# ごみゼロ！火を使わない和え物

## □ 材 料 (1人分)

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]

濃口醤油	大さじ1
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
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

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。

### ★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