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

濃口醬油　　 小さじ2

みりん　　　 小さじ2

Esukawa

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**

★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

* ふりかけにすることで白ご飯の上にかけたり、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。

エネルギー計算にはご飯を入れていません。

相愛大学　2021年度４回生　卒業研究