

<食品ロス削減レシピ>

作成ゼミ名	梅花女子大学 食文化学部 管理栄養学科 公衆栄養学ゼミ
メニュー名	食品ロス削減きんぴら

★材料	(2人分)
大根(皮)	20g
にんじん(皮)	15g
バナナ(皮)	30g
もやし	40g
砂糖	9g
濃口しょうゆ	大さじ1/2(9g)
みりん	大さじ1/2(9g)
酒	大さじ1/2(7.5g)
ごま油(炒め用)	適量



★栄養成分表示	(1人分)
エネルギー	53 kcal
たんぱく質	1.0 g
脂質	0.1 g
炭水化物	11.2 g
食塩相当量	0.7 g

作り方

1. 大根、にんじん、バナナの皮を0.5～1cmの細切りにする。



2. フライパンを熱してごま油をひき、1の食材を炒めしんなりしたら調味料で味付けする。

3. 汁気がなくなったら完成。

アピールポイント

1. 材料は主に野菜の皮を活用！
2. 大根の皮には、皮むきの大根よりも多くのカルシウムや葉酸、ビタミンCが含まれている！
3. バナナの皮にはビタミンCやカリウム、不溶性食物繊維などの栄養成分が豊富！
4. 黒くなったバナナの皮は火にかけることで黄色に元通り！