



台所から始めるSDGs

～地球に優しい、おいしい料理を！料理教室編～



私たちにもできること

- ・食品ロスを減らす
- ・地産地消、旬産旬消を意識する
- ・買い物袋を持っていく
- ・消費期限と賞味期限の違いを意識する
- ・エネルギーを上手に使用して調理をする
- ・ゴミを捨てる時は分別する
- ・生ごみは水を切ってから捨てる
- ・認証ラベル・マークがついた商品を選ぶ
- ・過剰包装を求めない
- ・家事の負担は平等に

・さつま芋ご飯

1人分の栄養価

エネルギー316kcal たんぱく質7.0g

脂質2.3g 炭水化物71.9g 食塩相当量0.5g

【材 料(作りやすい分量)(4人分)】

米 2合

さつま芋 小1本(150g)

酒 大さじ1

ゴマ塩 適量

【下ごしらえ】

- ・米は水で研ぎ、30分ほど浸水させて水気を切る。

☆SDGsポイント☆

具材を一緒にいれて炊飯することでエネルギーの節約。

【作り方】

- ① さつまいもは1～1.5cmのさいの目に切る。たっぷりの水(分量外)に10分浸しアクを抜いてザルにあげる。
- ② 炊飯釜に米、酒を入れ、2合のメモリまで水を注ぎ軽く混ぜ合わせ、さつまいもを加えたら、炊飯する。
- ③ 炊きあがったらご飯を底からかき混ぜ、器に盛ってできあがり。ゴマ塩は、お好みで。

・旬の魚のパン粉焼き

1人分の栄養価

エネルギー384kcal たんぱく質18.7g

脂質31.4g 炭水化物10.5g 食塩相当量1.3g

【材 料 (2人分)】

水かます 3尾

塩 少々

こしょう 少々

マヨネーズ 大さじ2

パン粉 大さじ5

粉チーズ 大さじ1

乾燥)パセリ 適量

油 大さじ1

レモン 1/4個

【下ごしらえ】

- ・水かますは、三枚おろしにする。
- ・Aのパン粉、粉チーズ、パセリ、油を混ぜておく。
- ・レモンを良く洗い、1/8のくし切りに切る。
- ・耐熱皿にクッキングシートを敷く。

【作り方】

- ① 水かますの両面に塩、コショウをふり、10分おく。
- ② ①の水気をよく拭き取り、マヨネーズを両面にぬりAをつけ、耐熱皿に重ならないように並べる。
- ③ トースターやオーブンなどで加熱する。
 - ・トースターの場合、5～7分
 - ・オーブンの場合、180度で7～10分
- ④ おいしい焦げ目がついたらお皿に盛り、レモンをあしらえてできあがり。

*お皿が大変熱いので、取り出すときはやけどに注意！



・けんちん汁

1人分の栄養価

エネルギー91kcal たんぱく質3.5g

脂質4.6g 炭水化物11.9g 食塩相当量1.2g

【材 料 (2人分)】

| | |
|--------|----------|
| 油 | 小さじ1/2 |
| ごぼう | 20g |
| 人参 | 20g |
| 大根 | 20g |
| 板こんにゃく | 30g |
| 鶏モモ肉 | 20g |
| 出汁 | 1と1/2カップ |
| 酒 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 豆腐 | 60g |
| しいたけ | 10g |
| しめじ | 10g |
| まいたけ | 10g |
| 里芋 | 30g |
| ねぎ | 20g |
| 塩 | 少々 |
| 小松菜 | 10g |

【下ごしらえ】

- ・ 出汁はあらかじめとっておく。
- ・ 豆腐は水気を切る。
- ・ 調味料を計量する。
しょうゆは2回に分けて入れると、
具材に味がつき、香りが引き立つ。

【具材を切る】

- ① ごぼうは良く洗い5mm幅の斜め切りにし水にさらす。5分ほどたったら、水気を切る。
- ② 人参、大根は良く洗い皮付きのまま5mm幅のいちょう切りに切る。
- ③ こんにゃくはスプーンでちぎり、沸騰したお湯をかける。
- ④ 鶏もも肉は余分な脂肪や筋を除いて、小さめのひと口大に切ります。
- ⑤ しいたけは石突きをとり、薄切りに切る。
- ⑥ しめじ、まいたけは石突きをとり、子房に分ける。
- ⑦ 長ネギは良く洗い、斜め小口切りに切る。
- ⑧ 小松菜は良く洗い、3cmの長さに切る。
- ⑨ 里芋は電子レンジを使用して皮をむく。
(里芋1個の場合)
 - ・ 里芋の泥を水で洗い流し、包丁で一周切り目を入れる。
 - ・ 里芋をラップで包み、600Wで約2分ほど加熱する。
 - ・ 里芋の粗熱がとれまだ温かいうちにラップから取り出し、包丁を入れた切り目を中心になるように持ち、里芋の皮を外側に引っ張り、皮をむき8mmの幅に切る。

【作り方】

- ① 鍋に油を引いて中火に熱し、大根、人参、ごぼう、こんにゃくを炒める。
- ② 野菜に油がまわったら、鶏肉を入れ炒める。
- ③ 鶏肉の表面に火が入ったら、出汁、酒、しょうゆ1を入れ、沸騰させあくを取る。
- ④ 木綿豆腐を手でちぎりながら加え、しいたけ、しめじ、まいたけ、里芋、ねぎを入れふたをして弱火で10分ほど煮る。
- ⑤ 味見をし足りなければしょうゆ2と塩で味を調べ、小松菜を入れひと煮立ちしたら、器に盛りできあがり。



☆旬産旬消☆

旬の食材を選ぼう。
旬の食材は、栽培時に必要なエネルギーが少ないうえに、栄養価が高く、価格も安いメリットもあります。

☆地産地消☆

輸送コストを考えて！
距離が近いほど運搬にかかるエネルギーが少なくて済みます。地元でとれた食材を選びましょう。

☆食品ロス☆

食材を無駄にしない。
野菜や果物を皮ごと使う、捨てていた芯や茎も使うなど、食材を丸ごと利用しましょう。可食部分が約10%増加。

☆エネルギーを上手に活用☆

加熱する際は次の3つに気をつけましょう。
①鍋底にあった火力にする。
②鍋底の水滴を拭く。
③ふたを利用する。

☆省エネな調理法を☆

複数の食材と一緒に加熱する(同時調理)、一つの鍋を使い回す、余熱を利用するなど工夫する。具材が多い汁物で副菜なしも一つの方法です。

☆ごみの捨て方☆

生ごみは水分を切ってから捨てましょう。また、ごみの分別も忘れずに。キエー口等(消滅型生ごみ処理器)の活用をしよう。