

～余り物でできる簡単なレシピ～



栄養満点大根の葉っぱふりかけ



材料

- 大根の葉っぱ 120g.
- ちりめんじゃこ 30g
- かつお節 2～3g
- いりごま 大さじ一杯
- ごま油 大さじ1と1/2
- 醤油大 大さじ1と1/2
- 砂糖 大さじ1



～作り方～

下準備

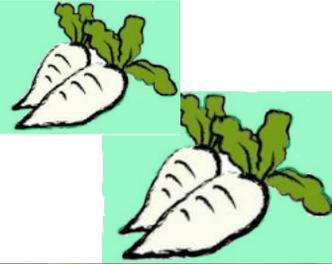
- ①大根の葉をしっかりと洗い、細かく切る
- ②フライパンにごま油を入れ中火にかけたら、大根の葉とちりめんじゃこを入れ、5分から6分しっかりと炒める。
- ③水気がとび、ちりめんじゃこがこんがりするまで炒める。
- ④かつおぶし、いりごま、醤油大さじ1と2分の1、砂糖大さじ1を加え、馴染ませる。
- ⑤ 30秒から40秒炒めたら火を止める。

そうしたら大根の葉っぱふりかけ完成 !!

余り物でできる簡単レシピ

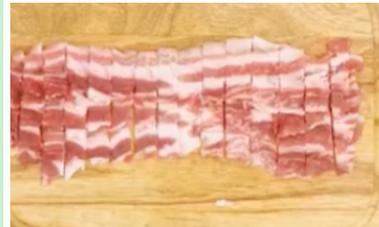


～大根の葉チャーハン～



材料

- 大根の葉っぱ 100g
- ご飯 お茶碗2杯300g
- 溶き卵 2個分
- ごま油 大さじ1/2
- ぶた肉 お好み



- 醤油 大さじ1/2
- オイスターソース 大さじ1/2
- ニンニク 小さじ1/2
- こしょう 少々



～作り方～(2人分)

- ①大根の葉を1cmの幅に切る
- ②ぶた肉は1cmの幅に切る
- ③フライパンにごま油を入れて中火で熱しぶた肉を入れてお肉の色が変わるまで炒める。



- ④大根の葉を加えて1分ほど炒め材料を端に寄せる。溶き卵、ご飯をほぐすように炒め、パラパラになってきたら☆ (調味料) を加えていため合わせる



⑤完成

山田小学校5年係員

食品ロスを減らすと 世界につながる



食品ロスレシピ

揚げ玉おにぎり

揚げ玉おにぎり

材料 (2人分)

ご飯 (温かいもの) 300~400g
揚げ玉 大きじ4~5
めんつゆ 大きじ2
白いりごま (好みで) 小さじ2



作り方

1. ボウルに揚げ玉とめんつゆを入れ、よく混ぜる
2. (1) に温かいご飯と、好みで白いりごまを加え、しゃもじできるように混ぜ合わせる
3. (2) を4~6等分し、好みの形に握る

のりや物がごはんになるよ!

みんなで減らそう 食品ロス!!



大根葉のごま油ふりかけ

材料
大根の葉 1本分
ごま油 大きじ1
白ごま 大きじ2
砂糖 小さじ1/2
みりん 小さじ1
醤油 小さじ2
かつおぶし 1パック

1 大根葉は5mmくらいに細かく刻む ※太い茎はさらに細かく!

2 フライパンにごま油を入れて中火にかけ、大根葉を入れて、しんなりするまで

3 砂糖、みりん、醤油を入れ加えて、フライパンの底に水分が残らなくなるまで水分を飛ばす

4 火を止めて、白ごまとかつお節を混ぜたら完成



食品ロスについて

- 食品ロスとは、まだ食べられるものを捨ててしまうこと。
- 食品ロスを減らすと、食べ残しを燃やす
- 食品ロスをなくすことが世界の目標SDGsと関係している。

食品ロスの取りくみ

- 賞味期限や消費期限を気にして食べたり料理したりする。
- 嫌いな物は、好きなものにアレンジする