



私たちにもできる！食のSDGs

～地球に優しい、美味しい料理を！料理教室編～



食事をする際、自分にとって『美味しい、栄養がある』だけではなく、世界に目を向けてみませんか。

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

・ごはん

1人分 150g

1人分の栄養価
エネルギー234kcal たんぱく質3.8g
脂質0.5g 炭水化物55.7g 食塩相当量0.0g

『おから』は、食用利用率が非常に低い食材です。現在、食用として活用されているおからは、全おからの1%ぐらいです。

・地球に優しいハンバーグ

1人分の栄養価
エネルギー200kcal たんぱく質13.4g
脂質12g 炭水化物13g 食塩相当量2.0g

☆SDGsポイント☆

環境への負荷を減らそう。
食用利用率が非常に低い『おから』を、いつもの料理の代替に活用しよう。

《材料》（2人分）

- ・たまねぎ 1/4個 (50g)
- ・合い挽肉 100g
- A
 - ・おから 25g
 - ・牛乳 30ml
 - ・酒 大さじ1/2
 - ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・卵 1/2個
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々
- ・ナツメグ 少々
- ・油 適宜

付け合わせ

- ・大根 300g
- ・大葉 2枚
- ・ポン酢 大さじ4

《作り方》

- ① たまねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れてふんわりラップをし、電子レンジ600Wで1分加熱して粗熱をとる。大根は皮をむき、すりおろして水気を切る（大根おろし）。
- ② ボウルにAをいれてよく混ぜる。
- ③ ②のボウルに、冷ましたたまねぎ、合い挽肉、卵、塩、コショウ、ナツメグを入れて、よく練る。2等分にして俵型に成形する。
- ④ フライパンに油を熱し、③の肉ダネを入れて中火で3分程焼き、焼き色がついたら裏返してふたをし、弱火ににして肉に火が通るまで4分程焼く。
- ⑤ ハンバーグを器に盛り、大葉、大根おろし、ポン酢をかけて、できあがり。

・地域活性化ポトフ

1人分の栄養価
 エネルギー122kcal たんぱく質5.7g
 脂質3.2g 炭水化物19.1g 食塩相当量1.1g

調理の時は、食材を無駄なく活用。普段捨てている、食べられる皮も一緒に調理しよう。
 熱効率を考えた大きさの鍋で、エネルギーの無駄を減らそう。

《材料》（2人分）

- ・油 小さじ1
- ・ベーコン 30g
- ・たまねぎ 40g
- ・にんじん 40g
- ・じゃがいも 100g
- ・キャベツ 100g
- ・洋風だし 水 300ml
- ・コンソメ顆粒 小さじ1
- ・白ワイン 大さじ1
- ・ローリエ 1枚
- ・カリフラワー 60g
- ・かぶ 60g
- ・かぶ（葉） 30g
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々

《作り方》

- ① 具材を切る。
 - ・ベーコンは1cm厚さの短冊切りにする。
 - ・たまねぎは皮をむき、くし切りにする。
 - ・にんじんは皮付きのまま、一口大に切る。
 - ・じゃがいもは皮付きのまま、一口大に切る。
 - ・キャベツは、3～4cm角切りにする。
 - ・カリフラワーは小房に切る。
 - ・かぶは皮付きのまま、くし切りにする。
 - ・かぶの葉は3cmの長さに切る。
- ② 鍋に油を熱し、中火でベーコンを炒める。ベーコンから油がでてきたら、たまねぎ、にんじんを入れ炒める。
- ③ たまねぎに火が入ったら、じゃがいも、キャベツをさっと炒め、洋風だし（水、コンソメ顆粒）、白ワイン、ローリエを入れて煮る。
- ④ 一度沸騰させアクをとり、弱火で20分煮る。
- ⑤ じゃがいもに火が入ったら、カリフラワー、かぶ、かぶの葉を入れ、4～5分煮る。
- ⑥ カリフラワーに火が入ったら、塩、コショウで味を整えて、器に盛ってできあがり。



☆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すみませす。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。