



トピックス

食べるを育てる!

かんたんレシピ

10月の「食品ロス削減月間」にちなみ、今回はエコなメニューを紹介します。

身がほとんどついていない手羽先の先の部分を使っておいしいスープをとりましょう。身の部分は、冷蔵庫に余りがちなオイスターソースで下味をつけて焼きましょう。白ねぎの青い部分も、細く切ってスープの具にするとういしく食べられます。加熱調理に時間がかかるだいいんを、電子レンジであらかじめ加熱しておくことで早く火がとおり、時短につながります。



調理時間 20分

手羽先の中華焼き

材料 2人分 (158kcal/塩分1.3g)
 鶏手羽先 8本
 オイスターソース 大さじ2/3
 しょうゆ 小さじ2/3

- ①手羽先は、先の部分を切り落とす。先の部分はスープで使うのでとっておく。
 - ②ポリ袋に手羽先とオイスターソース・しょうゆを入れてもみこみ、10分程度おく。
 - ③フライパンにクッキングシートを敷き、②を並べて両面を焼き、器に盛る。
- ※焦げやすいので火加減に注意し、中火～弱火でじっくり焼く。またはグリルで10分程度焼いてもよい。



調理時間 10分

だいこんと白ねぎのソテー

材料 2人分 (34kcal/塩分0.5g)
 だいこん 80g
 白ねぎ 60g
 ごま油 小さじ1
 塩 少々

- ①だいこんはよく洗い、皮ごと短冊切りにし、耐熱容器に入れ電子レンジで加熱する(600W2分)。
- ②白ねぎは青い部分と白い部分に分け、白い部分は1cm幅の斜め切りにする。青い部分はスープに使うのでとっておく。
- ③フライパンにごま油の半量を熱し、①②を炒め、白ねぎがしんなりしたら、塩で味をつけ、仕上げに残りのごま油を加える。



食べ物のムダをなくそう!

毎日お茶碗1杯分くらいの食べ物が、本来食べられるのに捨てられているそうです。

食べ物からいただく“いのち”を大切に、作ってくれた人に感謝して食べましょう!



栄養士の
竹内です!



調理時間 15分

チキンスープ

材料 2人分 (19kcal/塩分1.2g)
 小松菜 60g
 白ねぎ(青い部分) 10g
 水 2カップ
 手羽先の先の部分 8本分
 塩 小さじ1/3
 こしょう 少々

- ①手羽先の先の部分と水を鍋に入れ、5～6分あくをとりながら煮てスープをとり、手羽先の先を取り出す。
- ②小松菜は2cmの長さに切る。
- ③白ねぎの青い部分は斜め細切りにしておく。
- ④①の鍋に②を入れてさっと煮る。
- ⑤塩・こしょうで味をととのえ、③を加えて火を止める。

食品ロス削減月間にちなんだイベントを実施します!

エコ&ヘルシークッキング

野菜を無駄なく使い切り、台所のごみを減らしましょう!

- 日時** 11月25日(金) 10:00～13:00
- 場所** 区役所2階 集団検診室・栄養指導室
- 内容** 講話「食品ロスについて」東北環境事業センター
エコ&ヘルシーメニュー調理及び試食
- 対象** 区内在住の方
- 定員** 12名(組) (先着順)

費用 一人500円(材料費/当日徴収)

持物 エプロン、マスク、三角巾、手ふきタオル、筆記用具

申込 10月17日(月) 9:00～
 11月14日(月) 17:30
 電話または窓口にて

大切に食べよ



大阪市食育推進
キャラクター
「たべやん」

問合せ 保健福祉課(健康づくり)2階22番 電話 6308-9882