

エコライフプラザ通信

vol.46

〒124-0012
葛飾区立石 1-9-1
かつしかエコライフプラザ
(立石図書館併設)
TEL.03-3696-8225
編集・発行
葛飾区リサイクル清掃課
TEL.03-5654-8273

もったいない! 食品ロスを減らそう!

～そら豆～



エコライフプラザ通信では、食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校にご協力いただき、毎回連載します。今回は「そら豆」です♪

そら豆は、最古の食物の一つ

「そら豆」は古代ローマやエジプトで遺跡からの出土品や栽培の記録が見つかるなど、とても古い時代から食べられてきた豆です。

旬は初夏で、独特の匂いのため敬遠されている方もいるかと思いますが、多くの栄養素を含んでおり、さらに低カロリーととても優秀な食材です。

植物性たんぱく質を多く含み、ビタミンB₁、B₂、Cなどの他、カリウムや鉄、銅などのミネラル、食物繊維も豊富で、炭水化物や葉酸も含まれており、バランス栄養食と言えるでしょう。

次ページにレシピを3種類掲載しておりますので、ぜひ作ってみてください。

かつしかEcoエコフェスタ2019 開催決定!!!

開催日時：6月30日(日) 10時～16時

開催場所：かつしかエコライフプラザ(葛飾区立石1-9-1)

さき織り体験、モザイクタイルなどの工作、リユース家具無料提供など、子どもから大人まで楽しくごみの減量や3Rについて学べるイベントです。

※詳しくは広報かつしか6月25日号(予定)でお知らせします。



みんなであそびに来てね!!

