エコふりかけ

中学校

食材料	4人分量(g)	切り方など
使用後のけずり節	10.0	
使用後の昆布	6.0	
白ごま	8.0	
あおのり	0.8	
酢	2.0	小さじ1/2
砂糖	8.0	大さじ１弱
しょうゆ	6.0	小さじ１

作り方

①だしで使用した昆布は、細かくせん切りにする。
②だしで使用したけずり節は、水分がなくなりパラパラになるまで、30～40分程度から炒りする。
③フライパンに①、②、調味料を入れ、水分がなくなるまで混ぜながら炒める。
④白ごま・あおのりを加えて、全体的に味がなじむまで炒めたら出来上がり。

コメント

生産される食料全体の３分の１相当が食品ロスになっているそうです。
食品ロスを削減するために、廃棄しがちな汁物のだしに使用したけずり節・昆布を再利用し、エコふりかけを作りました。