

～食生活改善推進員さん おすすめレシピ～

第10弾

「食品ロス」
削減にも!

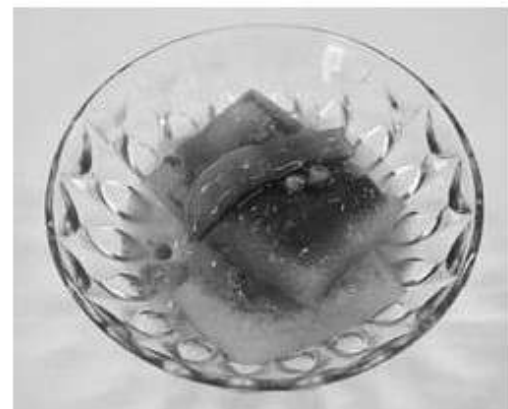
【スイカの白い皮の水晶煮】

「食品ロス」は、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことで、一般家庭から年間約247万トンの食品ロスが発生しています。もったいない上に、地球の温暖化を加速してしまうとして問題になっています。

そこで今回は、食品ロス削減レシピをご紹介します。食材は尾花沢が誇るスイカです!!「真ん中の、んまいどごばりくって捨ててねが!?!」

◆ 材料2人分 ◆

- ・スイカの皮の白い部分…80g ※スイカの皮の緑の硬い部分を削ぎ落とし、白い部分を使います。
- ・スナップエンドウ、ピーマンなど、家にある緑の野菜…適量
- A【ごま油小さじ1、水50ml、めんつゆ(3倍希釈)小さじ2】
- ・片栗粉…小さじ1 ・水…小さじ2



◆ 作り方 ◆

- ①スイカの皮の白い部分を、かぼちゃの煮物のイメージで約3cm×4cmの大きさに切り、熱湯でさっとゆがく。
(レンジで加熱してもOK。ラップをして600W約1分)
緑の野菜は食べやすい大きさに切り、ここで一緒にゆでて、別にしておく。
- ②フライパンにスイカの皮の白い部分、Aを入れて弱めの中火で透き通るまで煮含める。
- ③緑の野菜を加えてさっと煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつけて、できあがり。

◆ 一口メモ ◆

他にもスープの具にしたり、細長く切り生のまま塩昆布と和えて「塩昆布漬け」にしたり、さっとゆがいてすりごまと砂糖としょうゆで和えて「ごま和え」にしたりと、アレンジも楽しめます。皆さんもいろいろチャレンジしてみてください!! おいしいものができたら、ぜひ教えてくださいね♪