

簡単！茶にぎり丸〃 〃

《材料・4人分》

ご飯・・・320g	白ごま・・・小
さじ1	
水・・・480g	ごま油・・・小
さじ1	
茶殻・・・適量	しょう油・・・適量
かつお節・・・2つまみ	塩・・・適量



《作り方》

- ①フライパンにごま油をひいて、茶殻を炒める。
- ②軽く炒めたら、ごまとかつお節を入れて更に炒める。
- ③しょう油を入れて馴染ませるように軽く炒めると、茶殻ふりかけの出来上がり！
- ④出来上がったら、ふりかけをご飯に混ぜて、後はお好みで味を整える。

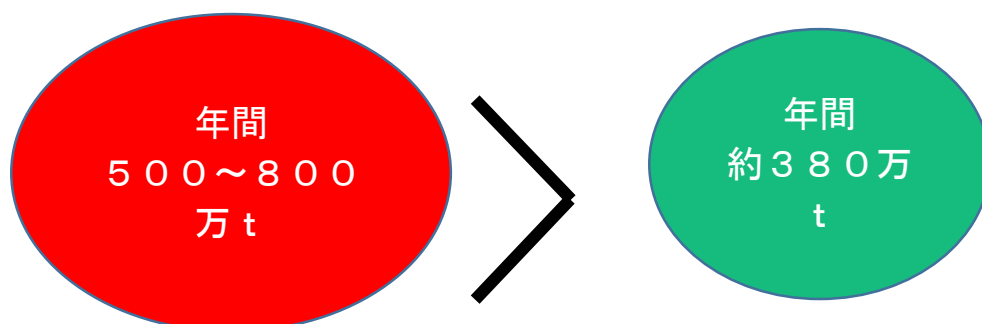
《レシピについて一言》

茶殻の味としょう油の相性が良く、とても簡単にできるので時間がない時でも簡単に作れちゃう！

茶殻をご飯と混ぜることにより、無駄も減らすことができおかずなしでもおいしく食べられます☺

《食品ロス削減大作戦》

日本の食品ロスは世界全体の食品援助量を上回ります。



日本の食品ロス

世界の食品援助量

日本の食品ロスは、世界の食品援助量の2倍になっています。世界で、食べられない人もいるのにも関わらず、とても無駄なことをしているという結果になります。

世界の人のことも考えて食品ロスを減らす努力をしましょう。

食品ロスを減らす方法

◎家庭でできること

- ・料理をするときは、なるべく無駄のないように材料を切りましょう。

例：にんじんは皮をむかずに使う。

キャベツは芯を薄切りにして使う。

- ・食べられる量だけを盛りつけ残さず食べる。

◎外出時にできること

- ・食べられる分だけを注文する。
- ・残ったものは持ち帰る。

まとめ

食品ロスを学び、今までやっていたことが無駄になっていたと知りました。

これからは、学んだことを活かし周りの人にも食品ロスを減らすように声をかけていきたいです。

私たちが心がけることによって、世界の食料に困っている人の手助けになると思います。