

ヘルシー茶殻あんかけハンバーグ



<作り方>

- ① 水とだしの素でだし汁を作り、砂糖、醤油、みりん、片栗粉であんを作る。
 - ② みじん切りにした玉ねぎを炒め、冷ましておく。
 - ③ ひき肉、おから、茶殻、溶き卵、塩、玉ねぎを全て混ぜ合わせ好みの形を作る。
- ★その際に空気を抜く事と真ん中を凹ませる事をお忘れなく！
- ④ 強火で片面を焼き、ひっくり返してふたをし、弱火で5分焼く。
 - ⑤ あんをかけて出来上がり！

<材料・4人分>

合い挽き肉	…200g
おから	…160g
茶殻	…100g
玉ねぎ	…1個
卵	…2個
塩	…2つまみ

(こしょう…お好みで)

☆ハンバーグのあん

水	…200cc
だしの素	…適量
砂糖	…小さじ2
醤油	…大さじ2
みりん	…小さじ1

<レシピについてひとこと>

茶殻を入れることで肉の生臭さを消すことができ、ほのかにお茶の香りを感じる事ができるレシピです！

普段捨ててしまう茶殻を使うことでお茶の栄養を余すことなく食べることのできる料理です。

<<食品ロスについて>>

日本では、年間 2801万トン の食品廃棄がでています。

このうち、食べられるのに廃棄される食品を「食品ロス」と言い年間 621万トン と試算されます！

621万トンのうち282万トンは、実は家庭内から出るものなのです。

私たちは食品ロスを少しでも減らすために普段捨てるであろう茶殻を利用して今回このようなメニューを考案しました。

大切なのは一人ひとりが「もったいない」を意識して行動することです。

食品ロス削減のために...

- 必要な量だけの食品を買う
- 食べられる量だけを作る など！