

ぽかぽか茶殻春雨スープ

<材料（4人分）>

- ・白菜 4枚
- ・ニンジン 1本
- ・しいたけ 2個
- ・春雨 40g
- ・茶殻 大さじ4
- ・しょうが 1/2個
- ・だし汁 4カップ
- ・卵 2個
- ・しょうゆ 大さじ4~5
- ・酒 大さじ4~5
- ・塩 適量



<作り方>

下準備：春雨を折って入れて、2~3分ゆでておく。

- ① 千切りにした白菜、にんじん、しいたけ、しょうがを入れ、煮立たせる。
- ② 春雨が冷めたら、①に加える。
- ③ 醤油、酒、茶殻を入れて、塩で味を調べて溶いた卵加える。

<このレシピに込めた思い>

「痩せたい・・・でも、食べたい！」

「でも、ダイエットにお金をかけるのはちょっと・・・」

そんな思いから私たちは、身近にあるけど捨ててしまう茶殻を使って、かさましレシピを作りました。

茶殻に含まれる70%の栄養も取れる！満腹感が得られる！と、いいこと尽くしです。

さらにこのレシピには、これからの寒い季節にぴったりなショウガが入っています。

これは体を芯から温め、代謝促進の効果があります！まさに！ダイエットにぴったりです(*^-^*)

あなたは1日おにぎり1個分の食べ物を無駄にしている！？

日本では年間、621万トンの食品が食べられるのに廃棄されています。そのうち、282万トンは、一般家庭からのものです。

これを1人あたりで計算すると、なんと年間で246キログラムにおよび、1日1おにぎり分のごはんに相当します。

～食品ロス削減のために～

- ・「賞味期限」を正しく理解する
- ・買い物は必要に応じて
- ・作りすぎない、余ったらアレンジする

家庭における食品ロス

■ 過剰除去 ■ 直接廃棄 ■ 食べ残し

