

食品ロス解消レシピ

茶がらどら焼き



<作り方>

* 下準備 あんこと茶がらを混ぜ合わせておく。

- ① 薄力粉、重曹、茶がら、粉末緑茶を、ボウルに入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ② 別のボウルに、卵、砂糖、みりんを入れ、よく混ぜたら、さらに牛乳を加えてよく混ぜる。
- ③ ②が混ぜたら、①を加えさっくり混ぜる。
※混ぜすぎないこと。
- ④ ホットプレートを160度に温めて、油を敷く。生地を高い位置から流し入れる。
- ⑤ 表面にプツッと穴が空いてきたら、裏返し、フタをして、焼き色がついたら取り出して、乾燥しないようにラップに包んで冷ます。
- ⑥ 冷ました生地に、茶がらあんとホイップクリームを挟む。
- ⑦ 上はお好みでトッピングする。(※写真は粉末緑茶と抹茶クリームと栗をトッピングしました。)

<材料・6~7枚分>

- ・茶がら … 50g
- ・薄力粉 … 90g
- ・重曹 … 4g
- ・粉末緑茶 … 10g
- ・卵 … 1個(60g)
- ・砂糖 … 40g
- ・みりん … 12g
- ・牛乳 … 100cc
- ・サラダ油 … 適量
- ・あんこ … 200g
- ・ホイップクリーム … 100g

<レシピについてひとこと>

試作一回目は、茶柄の水分を飛ばして細かく砕いたものを生地と混ぜ合わせましたが、茶がらの風味を生かすことができませんでした。そこで、茶がらをそのまま使い、あんこだけでなく生地にも混ぜ合わせたことで、茶がらを生かすことができ、おいしく仕上がりました♪

食品ロス

「食品ロス」… まだ食べられるのに捨てられている食べ物のこと

日本 **約621万トン!**

→1人 おにぎり1~2個分

ランキング

- 1位 過剰除去 55%
- 2位 食べ残し 27%
- 3位 直接廃棄 18%

約半分は
家庭から!!

“食品ロス削減のためにできること”

- ・「賞味期限」を正しく理解する
- ・買い物は必要に応じて
- ・調理で作り過ぎない / 余ったら作り替える

具体的に…

- ① 過剰除去 … 野菜の皮、実を除去してしまうもの
→必要な栄養が捨てられてしまう
- ② 食べ残し … 作りすぎたものの余り
- ③ 直接廃棄 … 賞味期限や消費期限の切れたもの

