

## SDGs「飢餓をゼロに」食品ロスを減らすために

5年3組の総合ではSDGsの1つ「飢餓をゼロに」という取り組みに協力したいと決めたので、食品ロスを減らすための活動をすることにしました。そして、地域の人達にもこの活動を知って、行なってほしいため今から大根の葉のふりかけ、にんじんの皮のきんぴら、さつまいもの皮の大学芋を紹介します！

### 大根の葉のふりかけの作り方!! 🌿

#### 〈材料〉

大根の葉	100g
ごま油	大さじ1
めんつゆ (3倍希釈タイプ)	大さじ1
砂糖	大さじ二分の一
白ゴマ	大さじ1



#### 〈作り方〉

- 1大根の葉をよく洗い、細かく刻みます。
- 2フライパンにごま油をひき、中火で1を炒めます。
- 3葉がしんなりしてきたら、めんつゆ砂糖を加えてさらに炒め、水分をとばします。
- 4最後に白ゴマを加えて混ぜたら完成です。

### さつまいもの皮の大学芋の作り方!! 🍠

#### 〈材料〉

さつまいもの皮 (約200g)
しょうゆ 大さじ2

みりん 大さじ2  
さとう 大さじ2  
みず 大さじ2  
黒ゴマ すきなだけ

〈作り方〉

1さつまいもの皮は太めの4切りにして水に3分くらい晒し、水気を切ります。（材料の水とは別の水を入れてください）

2フライパンに黒ゴマ以外の材料を全て入れ、汁気がなくなるまで強～中火で煮からめます。

3仕上げに黒ゴマを手ですりすりしながらかけて完成です。



人参の皮のきんぴらの作り方!! 🥕

〈材料（2人分）〉

人参の皮 3本分  
ごま油 小さじ1  
ポン酢 小さじ2  
いりごま 少々（入れなくても良い）

〈作り方〉

1人参の皮をよく洗います

2皮をピーラーでむき食べやすい大きさに切ります

3フライパンにごま油を入れて熱しにんじんの皮を入れていためます。しんなりして火がとおったらポン酢を加えて水分がとぶまでいためます。

4仕上げにごまをふって出来上がりです。



このように皆さんが

捨ててしまうような食材を  
美味しく食べれるようになる  
レシピがあるので気になった  
人は是非作ってみてください。

令和4年度 5年3組 担当者 岩田  
綿貫  
秋元