

市では、生ごみリサイクルアドバイザーの
白仁田先生を講師に迎え、食育講習会を開催しています。

(令和2年度は中止) その内容の一部をご紹介します。

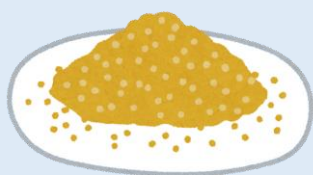


白仁田裕二先生

素材まるごと使いいきり！ふりかけづくり

いりこや昆布をふりかけにして食べてみましょう。出汁にすると捨ててしまうものも、ごみにならず、手軽にミネラルを摂ることができます。

ごま



昆布



いりこ



割合

1 : 1 : 5

- 1 ごまといりこをフライパンで香ばしくなるまで軽く炒る。
- 2 昆布はハサミで小さく切り、1と一緒にミルサーで粉末にする。



一番簡単なレシピを紹介しています。焼きあごや干し人参の葉を入れるなど、好みに合わせてアレンジをしてみてください。

