

毎日

ムリなく

料理でSDGsを実践!

料理を通して持続可能な未来を考えよう!

SDGs クッキング 1

食品ロスをなくす!

使い切り&リメイクレシピ



今泉マユ子 著

ISBN 978-4-652-20484-9

料理を通して持続可能な未来を考えよう!

SDGs クッキング 2

温室効果ガスをへらす!

お米&旬食材レシピ



今泉マユ子 著

ISBN 978-4-652-20485-6

料理を通して持続可能な未来を考えよう!

SDGs クッキング 3

多様性を学ぼう!

バリアフリーレシピ



今泉マユ子 著

ISBN 978-4-652-20486-3

シリーズ全3巻

料理のできるSDGsって?

1 食品ロスをなくす

野菜くず、食べきれなかった料理、期限切れ食品など。捨てられてしまう食べものを減らす工夫をしながら、料理してみよう!

すてる部分をへらす! 使い切りレシピ

残りものを上手に食べきる
リメイクレシピ

2 温室効果ガスをへらす

遠くから運ぶ食材は、運搬時に温暖化の原因になるCO2を生んでしまう。日本で作られるお米、地元でとれる旬の食材などを選んで、食べよう!

いろんなアレンジで食べる機会をふやす! お米レシピ

季節の野菜と魚を食べよう
旬食材レシピ

3 多様性を学ぶ

信仰や体質によって食べられない食材がある人、障がいがあることで料理を作るのがむずかしい人もいます。料理で多様性を学ぼう!

イスラム教徒の食べものを知ろう! ハラールレシピ

特定原材料7品目を使わない!
アレルギーフリーレシピ

作る人の多様性にも注目!
バリアフリーレシピ

今までにない
レシピ本!

A4変型判/上製/小学校高学年から
各48ページ/NDC596

各定価(本体3,000円+税)

今泉マユ子・著

リメイク
レシピ

残ったシチューでつくる!

クリームソースの 煮こみナポリタン



🌱🌿🐟🌱🌿
シチューが残ってしまっても、クリームソースで煮こみナポリタンを作れば、美味しく食べられます。お肉がなくても大丈夫です!

【材料・1人分】

- スパゲッティ 80g
- 油 200ml
- 残ったクリームシチュー 100~200g
- オリーブオイル 大さじ1
- 醤油 大さじ1
- パセリ 適量

【使う道具】

- 鍋
- フライパン
- スプーン
- フォーク

【作り方】



1 パセリをみじん切りにする。



2 スパゲッティは手で半分切る。フライパンに油とスパゲッティを入れ、火をつける。



3 スパゲッティは茹いでいる時間より2分長く、中央まで茹でる。茹でたスパゲッティを鍋に入れて混ぜる。



4 鍋のフライパンの火を止めた後、そこにシチュー、オリーブオイル、醤油を加える。



5 もういちど火をつけ、混ぜながら煮ながら95℃で1930秒茹でる。



6 前に6分ほど、オリーブオイルのパセリのみじん切りをかける。

料理を通して持続可能な未来を考えよう!



食品ロスをへらそう!

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。
食品ロスがふえると、どんなことが起こるかを考えてみよう。

1年間で
45kgも
ずべている!



日本では
1日当たり約12kg
(10人前1食分)
1家庭で約100kgも
ずべてられている

食べものを捨てるのはもったいないだけ
でなく、ごみが増えて環境にも悪い影響
をおよぼします。また食品ロスは先着
順に多い一方、世界中には食糧不足に
苦しむ人も。ムダにする食品をへらすこ
とは食べをなくすことにもつながってい
るんだ。食べものを大切に食べたり、必
ず食べる人に食べものが行きわたるよう
に、できることをやってみよう。

食品ロスのなかみ

家庭から出る食品ロスは、日
本の食品ロス全体の約45%
もありと占めています。そ
のなかには、野菜の皮や骨
などの資源くずが、食べ残
し、期限切れの食品など、ど
うしたらへらせるのかな?



皮の腐むきなど
資源くず



料理の食べ残し



期限切れ食品

＼ママ知識！

食べものは腐敗がすすむ前に食べることが大切です。また、食品廃棄は安全に棄けられる施設で、資源回収が
いっしょにできる施設に、食品廃棄物は持ち込んで、すてられるようにしていただくことが大切です。

「SDGs」と「料理」の基本を いっしょに学ぶことができるシリーズです。

メニューを考える、買い物をする、つくる、食べる、片づける、ゴミを捨てる……毎日の料理には、SDGsを実践できる場面がいっぱい!
本書では、各巻ごとにSDGsの目標に合わせたレシピを紹介します。

たとえば、食品ロスをへらすために…
大根やにんじんの皮を捨てずに
おいしく食べられるレシピ!

食材は
なるべくはしからは
しまで使う!

- ▶ 料理をする時の **SDGsのコツ** がレシピごとにわかる!
- ▶ 巻末に **料理のきほん** も。ガス・水を無駄にしない方法や、ゴミのへらし方も紹介!
- ▶ 食品ロスをへらすための保存のコツなど、さまざまな **SDGs実践アイデア** がいっぱい。

使い切りレシピ

大根とにんじんの皮でつくる!

きんぴら照り焼きトースト

※お米も余ったお米は、炊き立てのうちに冷凍してストックしておきましょう!

【材料 2人分】

ピーラーで皮をむいた大根の皮…1束分(約40g)
ピーラーで皮をむいたにんじんの皮…1束分(約40g)
お米(白米) 200g(炊き立て)
A しょうゆ…大さじ1
しょうゆ…小さじ1
ごま油…小さじ1/2

【作り方】

1. ボウルでAを混ぜておく。
2. 大根とにんじんの皮は縦向きに薄く、手切りする。厚ければ約1cmくらいに切ってから手切りする。
3. フライパンにごま油と②の千切りを入れて火をつけ、中火で約5分炒める。①のAを加え、さらに1分炒める。
4. 食パンを2枚ならべ、それぞれ片面にバターをぬる。
5. ③の上を、④の裏から出した焼き立ての食パン、②のきんぴらをおしつけて、お米を少し加える。お米も少し加えて、いりこまをちらす。
6. 200~200gのトースターでかき混ぜながら、5分ほど焼く。

事前指定メ切: 4月28日(木) 必着 ご注文は FAX 03-6264-8892

貴店印	理論社/新刊事前指定	5月下旬発売予定
冊	<h2>SDGs クッキング ①</h2> <p>食品ロスをなくす! 使い切り&リメイクレシピ</p>	定価(本体3,000円+税) 20484-9 C8377
冊	<h2>SDGs クッキング ②</h2> <p>温室効果ガスをへらす! お米&旬食材レシピ</p>	定価(本体3,000円+税) 20485-6 C8377
冊	<h2>SDGs クッキング ③</h2> <p>多様性を学ぼう! バリアフリーレシピ</p>	定価(本体3,000円+税) 20486-3 C8377