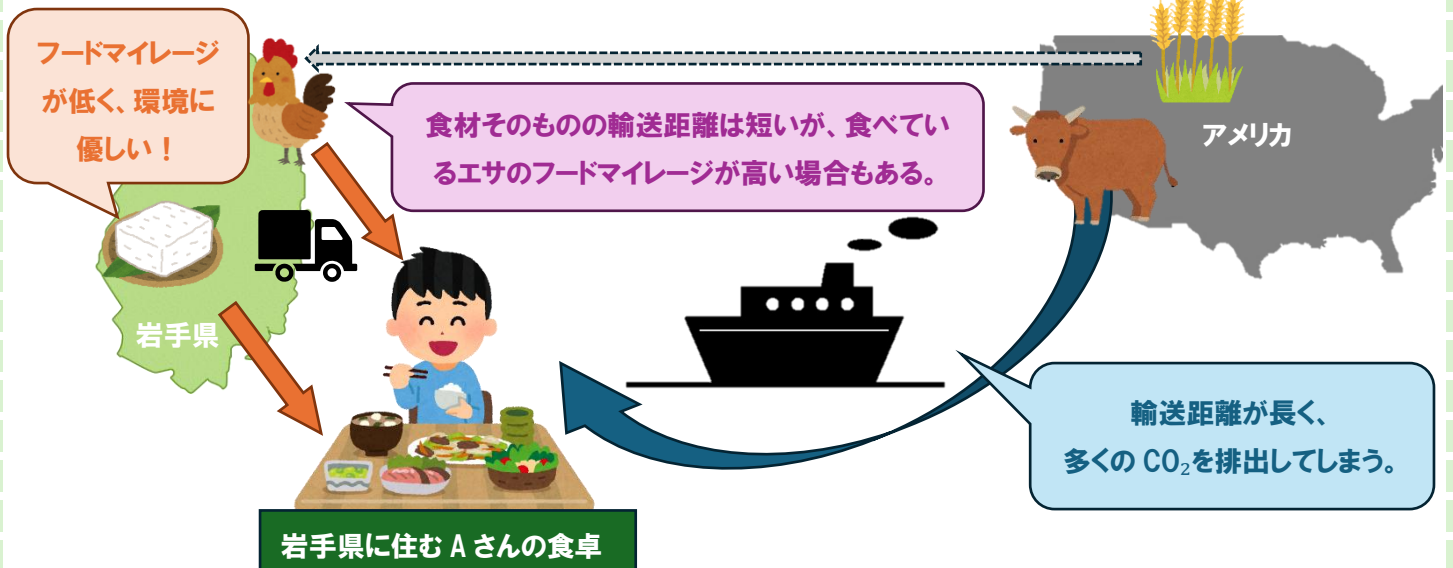


「知らないと もったいない」 環境に良い食品選択の話

—持続可能な食生活に向けて—

みなさんは**フードマイレージ**という言葉を知っていますか？フードマイレージとは、「食品の輸送距離×輸送量」のことであり、輸送距離長くなったり輸送量が多くなったりするにつれてこの値は高くなります。このことが環境にどのような影響を及ぼすのでしょうか…？



💡 今日からできることを **2 ステップ** でご紹介します！

ステップ 1 まずは、**国産・地元産(岩手県産)**の食品を選ぶ

ステップ 2 さらに、週に数回、ふだん使用している動物性の食材を**植物性の食材**に置き換える



厚揚げで作る！
ヘルシー和風キーマカレー



ひき肉の代わりに厚揚げを使用することで、フードマイレージを低くすることができます！

作り方

材料(2人分)

厚揚げ	1枚(150g)
にんじん	1/2本
たまねぎ	1/2個
ピーマン	2個
サラダ油	大さじ 1/2
にんにくチューブ	2cm程
カレールウ	1皿分
めんつゆ(三倍濃縮)	大さじ 1
水	150ml
ゆで卵	1個

- ① 厚揚げは油抜きをして一口大に切る。
- ② にんじん(皮付き)、たまねぎ、ピーマン(種付きのまま)をみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、厚揚げを入れて細くなるように木べらで崩しながら炒める。次いで、②を入れしんなりするまで炒める。
- ④ 水を加え、沸騰したら弱火で5分煮る。
- ⑤ 火を止めてカレールウを溶かし、めんつゆも加え、再び火にかけて弱火でとろみが出るまで時々混ぜながら加熱する。
- ⑥ ごはんの上に盛り付け、半分に切ったゆで卵を乗せて完成。

栄養価(1人当たり 1/2量) エネルギー255kcal,食塩相当量 2.0g