

# 「知らないもったいない」 実践！！食材選択の話

—持続可能な食生活に向けて—

今回は持続可能な食生活に向けて大切な**食材選択の実践ポイント**を5つお伝えします！

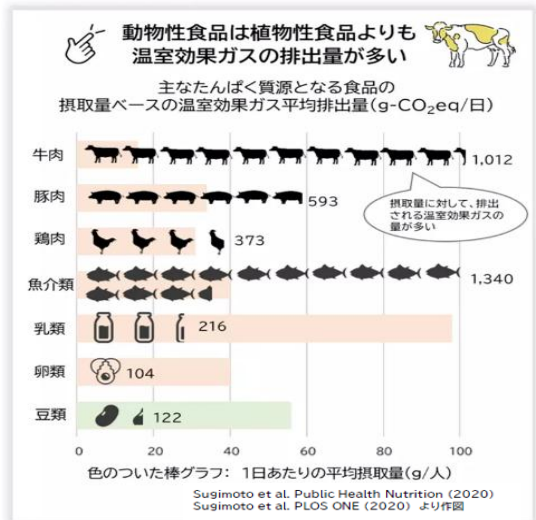
**ポイント 1. 動物性食品をとりすぎない**

**ポイント 2. 肉なら、牛肉や豚肉より鶏肉を選ぶ**

**ポイント 3. 牛肉より魚介類を選ぶ**

**ポイント 4. 主菜として大豆製品を多く取り入れる**

**ポイント 5. 主菜を摂りすぎず、主食や副菜も十分に食べる**



牛すき煮(牛肉)    ハムエッグ(加工肉&卵)    生姜焼き(豚肉)



牛肉の半分を豆腐にすると ↓ 温室効果ガス 40%削減！

肉豆腐(牛肉+豆腐)    サバの味噌煮    唐揚げ(鶏肉)



**環境負荷の低い植物性食品**

を上手に組み合わせて、健康・環境の両者に優しく！

肉の代わりに小麦粉由来のタンパク質からできている**お麩**を使用することで、環境負荷を抑えた食事に繋がります♪



**サクサク×じゅわっと新食感！！**

**まるでお肉！絶品！車麩のカツ**

材料(2人分)

車麩	2枚
醤油	大さじ1
塩	小さじ1/4
甜菜糖(砂糖)	大さじ1/2
水	1カップ
にんにくチューブ	1.5cm程
しょうがチューブ	1.5cm程
小麦粉+水	
パン粉	適量
菜種油(サラダ油)	適量

作り方

- ① 車麩をお湯で戻す。
- ② 車麩の水分を切り半分にカットする。
- ③ aの調味料と①の車麩を鍋に入れ沸騰するまで沸かす。
- ④ 冷めたら水分がぼたぼた落ちない程度に水分を軽く切る。
- ⑤ 車麩に貼りつく程度のトロミをつけたbを混ぜ④をくぐらせる。
- ⑥ パン粉をしっかり押し付けながらまぶし 180℃位の油で揚げる。

岩手県内でも**お麩**を製造販売しているメーカーがあり、地域の食材を活かしながら環境にも配慮できることも魅力です★

栄養価(1人当たり1/2量) エネルギー 169kcal、食塩相当量 0.9g

