

写真に撮って、おうちで作ろう！

サステナブルクッキング レシピ Sustainable Cooking Recipe



一般流通できない廃棄してしまう傷物の果物や野菜を、ヘルシーで美味しいスムージーやシャーベットに。作りたてのフレッシュな味わいをお楽しみください。

<メニュー①>

バナナスムージー



イメージ

It's Sustainable!

バナナは暖かくなると変色しやすく店頭でも売れなくなる物が増えてきます。ですが、中身は熟れて美味しくなっているものが殆どです。そんな完熟バナナを使用したフルーツスムージー。

材料 (コップ1杯分)

バナナ 80g
牛乳 150ml
リンゴ酢 10ml
氷 適量

作り方

- ①輪切りにしたバナナ、牛乳、氷をミキサーかけ滑らかになれば、リンゴ酢を加え少し混ぜる。
- ②グラスに氷を入れ①をそそぐ。

<メニュー②>

ベジタブル& フルーツシャーベット



イメージ

It's Sustainable!

捨ててしまいがちな人参の皮を剥かずにまるごと使用。またキャベツの外葉やりんごの皮を使用したビタミンたっぷりヘルシーなSDGsシャーベット。

材料 (作りやすい分量)

人参 100g
レタス又はキャベツ外葉 100g
りんご 1/3個
水 50ml~
レモン汁 大さじ1
ハチミツ 大さじ2

作り方

- ①ミキサーに全ての材料を加え攪拌する。
※回りにくい場合は水分を増やして調整して下さい。
- ②滑らかになれば、バットに流し入れ冷凍庫で冷やし固める。
- ③固まったらフォークなどで崩しながらかき混ぜもう一度冷凍庫で固める。
- ④固まれば冷やした器に盛りつける。