



食品ロス削減量
一人前あたり



エコランチ

【材料（5人分）】

〈エコ鶏唐揚げ〉

鶏むね肉	250g
サラダ油	100ml
片栗粉	80g
卵の殻	5個分
塩こしょう	適量

【作り方】

〈エコ鶏唐揚げ〉

1. 鶏むね肉に塩こしょうで下味をつけ、3cmほどに切る。
2. ボウルに卵を割り入れる。
卵の殻を沸騰した鍋で5分以上煮沸する。キッチンペーパーで十分に水分を拭き取って、膜を取り除き、すり鉢ですりつぶして粉にする。
3. ボウルに片栗粉と2の粉を入れてよく混ぜる。
4. 1の鶏むね肉に3の粉をつける。
5. フライパンにサラダ油を入れて4の鶏むね肉を揚げ焼きにする。

つづく



エコランチ

【材料（5人分）】

〈エコチャーハン〉

卵	5個
にんじんの皮	40g
大根の葉と茎	50g
冷ご飯	5合
ごま油	100ml
中華風万能調味料	大さじ2
塩	少々
味の素	少々

【作り方】

〈エコチャーハン〉

1. にんじんの皮と大根の葉と茎をみじん切りにする。
2. 冷ご飯に塩、味の素を入れて混ぜておく。
3. フライパンにごま油を入れ、溶き卵を入れる。
4. 冷ご飯を入れて米全体を卵でコーティングする。
5. にんじんの皮と大根の葉と茎を入れて色が薄くなるまで炒める。
6. 中華風万能調味料、塩、味の素を入れて味を整える。
7. お皿に盛り付け、エコ唐揚げを添える。

Point!

**普段捨ててしまう卵の殻、
栄養価が高い大根の茎と葉を使用！**

※卵の殻は十分に熱を通してください。