



サステナブルには **持続可能な** という意味があります。

限りある資源を使いすぎず、環境を守りながら、この美しい地球で平和に豊かに暮らせることを願い、世界中の人たちが共通の目標としているのがSDGs、サステナブルな社会の実現です。

## <サステナブルに食べるとは？>

<日本栄養士会HP参照>  
<https://www.dietitian.or.jp>

腹8分目/  
食べ過ぎない・飲みすぎない

“1日の食塩摂取量”

7.5g  
未満

男性

6.5g  
未満

女性

適塩/使いすぎない

健康維持/  
痩せすぎない・太りすぎない

食材をムダにしない/  
食べ残さない

**<ほどほどの食事>** や **<ほどほどに食べる>** ということについての正しい知識を身につけることが、生活習慣病といった健康問題の解決につながり、結果的にはサステナブルに食べることに繋がります。

### ～ひじきの煮物リメイク～

### \* 豆腐ハンバーグ \*

- <材料 / 2人分>
- |        |            |
|--------|------------|
| ひじきの煮物 | 小鉢1杯(約80g) |
| 木綿豆腐   | 1丁(300g)   |
| 青ネギ    | 1本(20g)    |
| 薄力粉    | 大さじ2       |
| 片栗粉    | 小さじ1       |
| 水      | 適量         |
| サラダ油   | 小さじ2       |
| 大根     | 1/4本       |
- 
- [A]
- |                |      |
|----------------|------|
| めんつゆ(ストレートタイプ) | 大さじ3 |
| 白だし            | 大さじ1 |
| はちみつ           | 小さじ1 |

- ①ひじきの煮物は汁気をよく切っておく。
- ②豆腐はキッチンペーパーに包み、耐熱皿にのせ、電子レンジ500Wで1分30秒加熱し、水切りをする。
- ③青ネギは小口切りにする。
- ④大根はおろし金ですりおろし、水気を切る。
- ⑤小鍋に、[A]を入れて煮立たせ、片栗粉と水を合わせた水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、火を止める。
- ⑥ボウルに①②を入れてよく混ぜ、4等分し、ハンバーグの形に整える。その表面に薄力粉をつける。
- ⑦フライパンに油をひき、中火で約3分間、裏返して約1分間焼く。その後、弱火にし、蓋をして約5分間、火が通るまで焼く。
- ⑧器に⑦を盛り付け、④をのせ、⑤をかけ、③を彩りよく添えて出来上がり。



※イメージ画像※



ホームページでも  
ご覧になれます!!



この記事に関する  
お問い合わせは  
内線3202まで

[栄養量/1人分]	
エネルギー:	264kcal
たんぱく質:	14.1g
食塩:	1.8g