

2月7日（水）

きょうは、「エコふりかけ」についてのお話をします。

「エコふりかけ」は何がエコなのかというと、実は「エコふりかけ」に使われている“かつお節”が、みそ汁でだしを取るために使ったものを再利用して作られているからです。ゴミとして捨てずに別の料理に使用することで、とってもエコになります。

だしを取った後の“かつお節”には、たんぱく質や骨を作るのに必要なミネラルや、体に溜まってしまった要らない塩分を体の外に出す働きがあるカリウムなどの栄養が、まだまだたっぷり残っています。「エコふりかけ」は、食べることで栄養がたっぷりとれて、さらにゴミまで減るといって一石二鳥の献立ですので、きょうもしっかり残さずに食べましょう。