

今日からはじめよう！

ごみのダイエツト通信 ③①

生ごみの中に「魚の骨」が入っていると、袋が破れたり、猫やカラスに狙われたりします。「魚の骨」も捨てずに残さず食べて生ごみの減量に挑戦しましょう。

※火の元には十分注意してください。

今回のテーマは、「エコクッキング」です。皆さんの食卓で必ずと言っていいほど残ってしまう「魚の骨」。この「魚の骨」を使って簡単に作れる「ふりかけ」を紹介します。

☆作り方

- ①魚の骨を素揚げ又はフライパンで炒り、水分を飛ばします。
- ②炒った魚の骨をいりごまやかつお節と一緒にフードプロセッサーにかけます。
- ③最後に塩を少々加えれば出来上がりです。お好みでカレー粉を加えるとカレー味になります。

☆材料

魚の骨（アジやサンマ）	30 g
いりごま	20 g
かつお節	20 g

