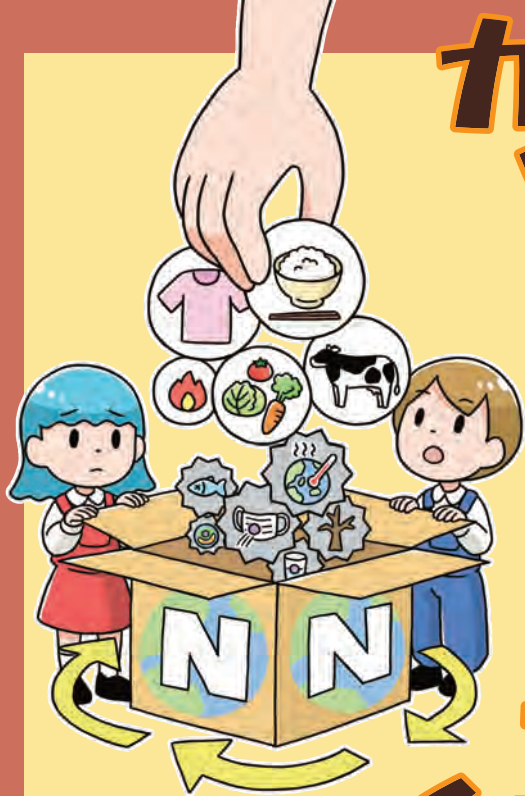




カレーレシピボックス

～環境と窒素のつながりを考えるレシピ～

こま切れ肉の お団子カレー

こま肉を使うことで、コストが抑えられ、煮込み時間も短縮できます。調理時間の短縮は燃料の節約にもなります。

市販のルーを使った手軽なレシピです。うまく作れるようになったら、スパイスなどもチャレンジしてみよう。



材料（6皿分）

牛こま切れ肉	250g
塩・こしょう	少々
小麦粉	小さじ1（3g）
玉ねぎ	1と1/2個（300g）
じゃがいも	1個（150g）
にんじん	1/2本（100g）
サラダ油	小さじ2（8g）
水	750ml
カレールー	約100g
牛肉を焼くときの油	小さじ2（8g）



●作り方●

①玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは一口大に切っておく。



②牛肉の準備をする。



牛肉はできるだけ広げて塩・こしょうをふる



次に小麦粉をふる



12等分にしてお団子状にしっかりとぎって丸める



フライパンに油を引いて、両面に色よく焼き目をつける

③煮込み用鍋にサラダ油をひいて①の野菜を5分ほど炒める。水を加えて沸騰させてから火を弱め、20分程度煮て野菜に火が通ったら、②の肉を加える。

④いったん火を止めてカレールーを割り入れて溶かす。なべ底が焦げないように時々かき混ぜながら、とろみが出るまで煮込む。

エネルギー
738.7kcal

タンパク質
16.9g

窒素フットプリント
39.8gN

野菜はどこまで食べられる？

料理を作る時、野菜の皮をむいたり、種を取ったりしますよね。

でもじつは人参や大根、長芋など皮ごと食べられる野菜はたくさんあります。ピーマンだって種ごと食べて大丈夫！

ヘルシー お揚げさんのカレー

油揚げはお湯で油抜きをしてあげると
表面の油膜がなくなり
味が染み込みやすくなります。
またエネルギーも約半分に
カットできます。

材料（6皿分）

油揚げ	2枚（120g）
塩・こしょう	少々
玉ねぎ	1と1/2個（300g）
じゃがいも	1個（150g）
にんじん	1/2本（100g）
サラダ油	小さじ2（8g）
水	750ml
カレールウ	約100g
九条ねぎ	2本（48g）



●作り方●

- ①鍋に沸騰させたお湯の中に油揚げを入れ、全体的に柔らかくなったらざるにあげ、水分を切りながら粗熱を取る。
もしくは、ざるに油揚げをのせ、上から熱湯を回しかける。
- ②玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、油揚げは一口大に切りそろえる。
九条ねぎは斜め切りにしておく。
- ③煮込み用鍋にサラダ油をひき、九条ねぎ以外の具材を5分程度炒める。
水を加えて沸騰させてから火を弱め、弱火で20分程度煮る。
- ④いったん火を止めてカレーのルウを割り入れて溶かす。
なべ底が焦げないように時々かき混ぜながら、とろみが出るまで煮込む。
最後に九条ねぎを加えて、しんなりしたら火を止める。

エネルギー
533.9 kcal

タンパク質
12.1g

窒素フットプリント
4.0 g N

火をつかわない

おからサラダ

おからを使うこと自体が
食品ロス削減にもなります。

材料 (4 人分)

おから	160g
きゅうり	6 cm (30g)
ハム	2 枚 (26g)
ミニトマト	8 個 (54g)
マヨネーズ	大さじ 4 (56g)

マヨネーズをお好みのドレッシングに変えてもオススメです



●作り方●

①ハムは 1.5 cm 角にカット。
ミニトマトは半分に、大きいものは 1/4 に
カットする。きゅうりは小口からスライスする。

②おからにマヨネーズを加えてよく混ぜ合わせ、ハムと
きゅうり、ミニトマトを加える。

エネルギー
150.3kcal

タンパク質
4.1 g

窒素フットプリント
2.9 gN

学校給食でも大人気！

フルーツヨーグルト

材料 (4 人分)

ヨーグルト	200g
バナナ	2 本 (300g)
ミックスフルーツの缶詰	1 缶
砂糖	大さじ 2 (18g)

●作り方●

- ①バナナは好みの厚さにスライスする。
- ②ヨーグルトは砂糖を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③②にミックスフルーツ缶とバナナを加える。



エネルギー
125.9 kcal

タンパク質
2.9 g

窒素フットプリント
4.5 gN

●エネルギーとは？

「仕事をする能力」を意味する言葉です。ここでは、食べたものが生命の維持や活動に与えてくれるエネルギーをあらわします。エネルギーを与える主な栄養素は、タンパク質、脂質、炭水化物です。ただし、食べ過ぎると太ってしまうこともあるので要注意です。



●タンパク質とは？

筋肉、皮ふ、臓器などを作るために必要な成分です。生命の維持に必要な物質やエネルギーを生み出す酵素もタンパク質です。タンパク質はたくさんのアミノ酸からできており、アミノ酸には必ず窒素が入っています。

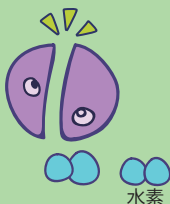


●窒素とは？

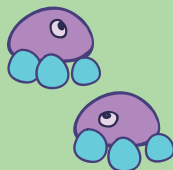
大気の8割は窒素ガス (N_2) です。どこにでもある N_2 は安定で私たちの栄養にはなりません。アンモニアや硝酸といった別の窒素化合物になることで植物の肥料になります。私たちは窒素肥料をたくさん使って作物や家畜を生産しています。



N_2



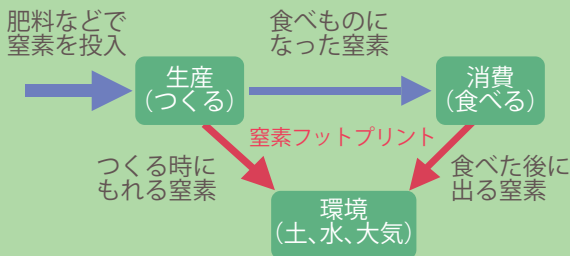
水素



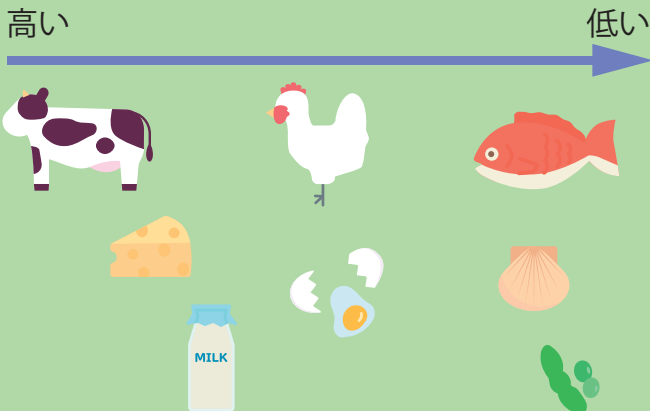
アンモニア

●窒素フットプリントとは？

フットプリントは「あしあと」という意味で、環境問題では私たちの影響の大きさをあらわします。小さい方がよいのです。窒素フットプリントは、ある食品の生産から消費までの間に環境にもれた窒素の総量をあらわします。



食べものの窒素フットプリント



大学共同利用機関法人 人間文化研究機構
総合地球環境学研究所



Sustai-N-able プロジェクト

人・社会・自然をつないでめぐる
窒素の持続可能な利用にむけて

プロジェクト HP



＼ フォローしてね！ /
公式Instagram



<https://www.chikyu.ac.jp/Sustai-N-able/>

https://www.instagram.com/susn_rihn/

製作：渡貫淳子 林健太郎 小野川耀心
表紙イラスト：中林まどか