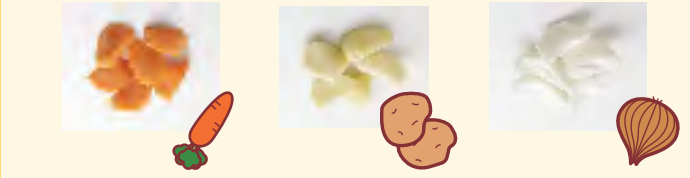


 $0 \leq \varphi \leq 2\pi$

牛ごみ切れ肉 250g
塩・こしょう 少々
小麦粉 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 12(8g)
水 750ml
カールン 粉100g
牛肉を焼くときの油 小さじ2(8g)



料理を作る時、野菜の皮をむいたり、種を

良へられる野菜はたくさんありまう。
ピーマンだって種ごと食べて大丈夫!

エネルギー	738.7kcal
タンパク質	16.9g
窒素7ットリント	39.8gN

③煮込み用鍋にサウタ油をひいて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。



②牛肉の準備をする。



材料 (6皿分)

- 油揚げ 2枚 (120g)
- 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
- 九条ネギ 2本 (48g)

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。

エネルギー	533.9 kcal
タンパク質	12.1g
窒素アミノ酸	4.0g N



材料 (4人分)

おから
きゅうり
ハム
ミニトマト
マヨネーズ
大さじ

150.3kcal	エネルギー
4.1	タンパク

2.96 N
毒峯ツツツツツツ

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)

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



～環境と窒素のつながりを考えるレシピ～

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



https://www.instagram.com/susn_rhr



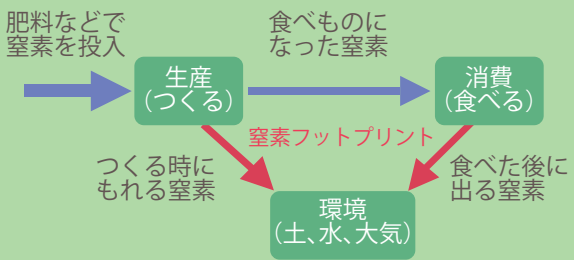
<https://www.chikyu.ac.jp/Sustai-N-able>



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

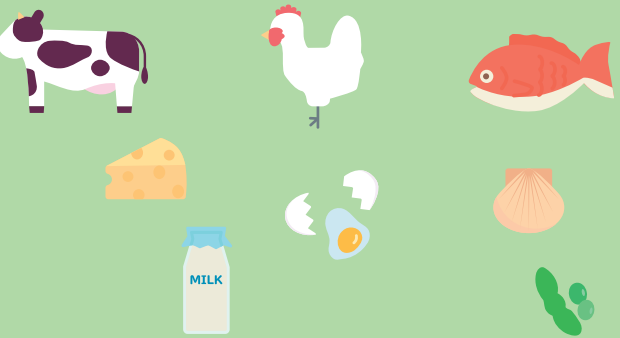
●窒素フットプリントとは？

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

高い 低い



●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が、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。

