

夏の料理  
特集

## 暑さに負けず頑張ろう！

～アイデアで減らす「家庭の食品ロス」～

私たち、香川県のヘルスマイトが考えた、使い切り・リメイクレシピをご紹介します。日常生活で物や食料が豊富にあることにより「もったいない」という意識が薄れてしまい、本来食べられるにもかかわらず食品が捨てられています。この機会に是非一度作ってみてください。



## ゴージャの丸ごと唐揚げ

使い切りレシピ

## 【材料】 2人前

ゴージャ 1本  
塩 少々  
A [ 片栗粉 大さじ2  
カレー粉 小さじ1  
揚げ油 適量

## 【作り方】

- ① ゴージャはワタや種をとらずに、厚さ1cmの輪切りにする
- ② ゴージャをボールに入れ、塩を全体にまぶし、Aを振り入れて全体にまぶす。
- ③ 180℃に熱した油でカリッとなるまで揚げる。

## ひとくちメモ

- ・ゴージャはビタミンCが豊富に含まれており、熱に強いのが特徴で、ワタや種には実の2倍以上のビタミンCが含まれている。
- ・苦みが特徴のゴージャだが、ワタと種は苦みが無く、さらにカレー粉を入れてあるので食べやすい。
- ・緑のカーテンとして使われることも多いゴージャ。たくさんなる実を無駄にしないよう、レパートリーを増やしましょう。

## 冷やしうどん

リメイクレシピ

## 【材料】 2人前

冷凍うどん 2玉  
きゅうりの酢の物 適量  
ツナ缶 小缶 (1/2缶)  
しょうが 1かけ  
大葉 2枚  
みょうが 1個  
めんつゆ 適量

## 【作り方】

- ① 冷凍うどんは茹でて、ザルにあげ冷水でしめる。水分を切っておく。
- ② しょうがはすりおろす。大葉とみょうがはせん切りにする。
- ③ 器にうどんを入れ、上にきゅうりの酢の物、ツナ缶、大葉とみょうがをのせる。
- ④ めんつゆをかけて、しょうがをのせる。

## ひとくちメモ

- ・マジで、超簡単！
- ・きゅうりの酢の物とめんつゆだけでも十分おいしいですよ。
- ・そうめんを使用してもいいよ。

タベの残りのきゅうりの酢の物で、お昼に簡単！アイデアレシピです。一度お試しあれ。



NPO法人スポーツクラブ飯山・丸亀市体育協会飯山支部 行事予定

月	日	曜日	行事名
9	6	日	第39回会長旗争奪ソフトボール大会
10	3	土	第17回おじよも杯グラウンド・ゴルフ大会
	8	日	第37回桃源郷テニス大会
11	8	日	第14回ふれあいソフトバレーボール大会
	15	日	第16回桃源郷ソフトボール大会
12	5	土	令和2年度年忘れグラウンド・ゴルフ大会

\*新型コロナウイルスの状況によっては、中止する場合があります。

NPO法人スポーツクラブ飯山 令和2年度スポーツ教室 第3期日程表

健康のんびり体操教室	10月7日から毎週水曜日 9:30～11:00 全10回
楽楽(ララ)体操教室	10月8日から毎週木曜日 9:30～11:00 全10回
バランスボール教室	10月9日から毎週金曜日 9:30～11:00 全10回
エアロビクス&コンディショニング教室	10月8日から毎週木曜日 19:15～20:45 全10回
ヨガ・ピラティス & エアロビクス教室	10月10日から毎週土曜日 19:15～20:45 全10回

\* 各教室の申し込みは、開講初日の約1ヶ月前から受付を開始します。

問い合わせは、スポーツクラブ飯山 TEL 98-6800

受付時間 水・木・金 8:30～10:30 木・土 18:30～19:30