

えっ？いつもは 捨てていらっしやる？



← 次のページをご覧ください。

もったいないです。

Eat Well, Live Well.



こちら、“捨てたもんじゃない”フルコースです。



かぼちゃのワタのスープ
種までクルトンにして添え

かぼちゃのワタにはβ-カロテンがたっぷり。
さらに種は栄養価が非常に高く、隠れたスーパーフード。



ニンジンの皮しか入ってない
シャーベット パンの耳のラスクを添えて

ニンジンの皮は中身に負けないくらいβ-カロテンが豊富。
パンは耳だけに、プロニルリジンといううれしい成分が。



りんごの皮だけでも
芳醇な香りのアップルティー

りんごの皮にはアントシアニンなど、
多彩なポリフェノールがいっぱい。



海老の頭と尻尾の
残さないで食べたらおいしいフリット

海老の殻には、不溶性食物繊維のキチンや、
アスタキサンチンなど体にうれしい成分ばかり。



フェットチーネ風 普通は捨てる
大根の皮のペペロンチーニ

大根の皮のビタミンCは、なんと中身よりも豊富。
葉にも、鉄分やカルシウムなど栄養が盛りだくさん。



ブロッコリーの茎の
カルパッチョ

茎にもビタミンCやβ-カロテンがたっぷり。



エノキの根元のステーキ
クズ野菜ベジプロソース仕立て

エノキの根元には、ビタミンB1や食物繊維がたっぷり。
クズ野菜でとっただしには、野菜の栄養がぎゅっと濃縮。



スイカの皮の
ピクルス

皮にはアミノ酸の一種である
シトルリンが豊富に含まれている。

意外や意外!
トウモロコシのひげのフリット

トウモロコシのひげにはカリウムなどが豊富。
見た目とは裏腹に、栄養が詰まっている。

セロリの葉のなぜ今まで
食べてなかったのかサラダ

セロリの葉に含まれるβ-カロテンは、なんと茎の約2倍。
食物繊維やビタミン類も葉の方が多いうから驚き。

いつもご家庭で捨ててしまう食材だけで
こんな立派なごちそうが、できあがります。
日本の食料廃棄量は、世界でもトップクラス。
その半分が家庭から生まれているのです。
しかも、捨ててしまいがちなところこそ、
栄養がたっぷり含まれていたりする。
捨ててしまうなんて、もったいない、ですよね。
料理は、ひと手間、ひと工夫で、
地球にやさしくなれる。もっとおいしくなれる。
さあ今日は、味の素(株)の調味料で
“捨てたもんじゃない”フルコース、
作ってみませんか。

