

## 今日のおやつにエコスイーツは いかがですか？

皆さんは普段、エコを心がけて料理をしていますか？

この記事では、千葉大学環境 ISO 学生委員会の学生が実際に調理・実食した

『地球にやさしいスイーツ』をご紹介します。

甘いものやお菓子作りが好きな方、地球にやさしい生活の第一歩としてエコスイーツを作ってみましょう！

## 炊飯器 de 紅茶ケーキ

**紅茶の出がらし**を使うのでエコです！**ボウルを使わない**ので洗い物が減らせて環境に良いです。作るのもとても簡単です！！(\*^\*)v

### 〈材料〉

- ・紅茶の出がらし 適量(3パック程度)
- ・ホットケーキミックス 200g
- ・卵 2個
- ・牛乳 150cc
- ・サラダ油 大さじ2
- ・バター 20g

### 〈作り方〉

- ①バターはレンジで溶かしておく
- ②炊飯器の釜に紅茶以外の材料を入れて混ぜる
- ③紅茶の出がらしを入れてさらに混ぜる
- ④炊飯器に釜をセットしてそのまま炊飯ボタンを押す
- ⑤一度炊けたらもう一度炊飯ボタンを押す
- ⑥炊けたらつまようじなどを生地にさして、何もついてこなければ完成！  
お好みで生クリームを添えても美味しくなります♪



炊飯器を開けた瞬間、紅茶の香りと温かい湯気が広がり  
幸せな気持ちになりました！  
冷めても美味しくいただける簡単ケーキです



# にんじんの皮ゼリー

にんじんの皮の近くにはβカロテンがとても多く含まれています。βカロテンは体内でビタミン A に変換されるため免疫機能が向上したり、抗酸化作用があるため肌の老化を遅らせたりすることにつながります。**普段捨ててしまいがちな皮を食べて健康になりましょう！！**

## 〈材料〉

- ・にんじんの皮 80g 程度
- ・粉ゼラチン 15g
- ・砂糖 100g
- ・バニラエッセンス 少々

型には食べ終わったゼリーなどの容器を使うのがおすすめだよ！

## 〈作り方〉

- ①にんじんの皮をゆで、水にさらす
- ②ミキサーに①を入れ、100 ccの水で滑らかになるまで攪拌する
- ③粉ゼラチンを大さじ 3 の水に入れて溶かす
- ④②、③、と水 500cc、砂糖、バニラエッセンスを混ぜ、火にかける
- ⑤砂糖が溶けたら火を止めて型に流す
- ⑥冷蔵庫に入れて冷やし固めたらできあがり！

(参考:[城南衛生管理組合 にんじんの皮ゼリー](#))



今回は、普段捨ててしまう材料を使ったスイーツをご紹介しました。  
この他にも、インターネット上にはエコなレシピが数多く公開されています。  
現在世界中で大きな問題となっている「食品ロス」。  
賞味期限をよく確認し賞味期限切れによって捨てる食品を無くすこと、  
食べ残しをしないことと併せ、  
日々の料理から少しずつ、地球の問題をみんなと一緒に解決していきましょう！

