

Baba Project- E C Oな町は「元気パン」

B a b aの提案・第二弾です！

[飽食・廃棄、もったいないと思いませんか？]

現代の日本の食、豊かで国際的にも大人気ですが、その裏ではその廃棄量のすごいこと！
環境面や子供の情操教育の面からみても、大問題です。

[そこで、B a b aは考えた！！]



米やくず野菜でつくる「元気パン」

[「元気パン」の特徴と効果]

- ・もったいない精神で、米やくず野菜を利用する。 ゴミを減らす
- ・米は粉末にするが、米だけでは重たいので小麦粉と混ぜ合わせる。
米の消費に貢献する
- ・野菜は、くず野菜や料理の残り物を使い、乾燥させて、みじん切り。パン生地と混ぜ合わせる。 野菜嫌いの子供にも食べさせられる。年寄りも食べやすい。

[他にも、こんな効果が期待できそうです！]


- ・多忙な時とか、学校給食や介護食に使える
- ・簡単な日本食となる。
- ・冷凍パンとしても使え、保存食にもなる。

[さらに、B a b aの夢は！]

- ・農業生産者を元気づける。
- ・E C O社会に貢献できる。
- ・B a b a P r o j e c t のコンパクトタウンで生産・販売。
エコポイント対象商品とし、タウン通貨とする。
保育所、介護所の食事メニューに入れる。
- ・「元気パン」を核にして、タウンのエコ商品を増やし、[E C O]タウンを目指す。



「元気パン」でE C Oタウンへ変身



参考資料:「元気パン」のレシピ

1.生野菜

ピーマン（赤、黄、緑）、人参、アロエ、ヨモギ、モロヘイヤ、カボチャ、玉ねぎ、オクラ、ハウレンソウ、インゲン豆、ブロッコリー、胡麻 等々、

2.大豆は炒ったものを粉末にし、甘味を加えて、パン地に混ぜ合わせる。（小豆も同じ）

3.ニンニク、生姜は擦り込み、豚ミンチ等と玉ねぎ等を入れ、味付けた物を乾燥させ、みじん切り位に砕いて、パン生地に混ぜ合わせる。（生姜焼き風とする）

4.すき焼き風も、同じように煮込んで、乾燥させ、みじん切り位に砕いて、パン生地に混ぜ合わせる。

5.この様に、肉・魚・野菜など残り物のいろんな材料を使って、「元気パン」の出来上がり。