

身近なところからSDGsを始めよう！

中区SDGsマルシェ

「中区SDGsマルシェ」を月に1度開催しています！

持続可能な社会を目指して取り組んでいる農家さんや団体の方と一緒にSDGsを感じられるマルシェとなっているので、ぜひ次回以降もお立ち寄りください。

令和7年度「中区SDGsマルシェ」の開催日程のご案内

次の開催日は **8月6日(水)** です



8/20~8/22

横浜で開催されるんだよ～！

TICAD 9 (第9回アフリカ開発会議) までもう少し！

おすすめ野菜を使ったアフリカレシピ

ズッキーニスープ

(出典:アフリカ理解プロジェクト編/刊『アフリカ料理の本 62の有名なアフリカンレシピ&物語』)



ズッキーニは、日本ではなじみの薄い食材ですが、北アフリカの食卓にはよく出てくる野菜のひとつです。ズッキーニが主役のこのスープ、牛乳や生クリームの代わりに、手軽な一口クリームチーズを使った目から鱗のレシピ。簡単にできておいしいスープです。(冷たなくても暖かなくてもおいしく食べられます。)

<6人分>

- ★ズッキーニ 3本(皮のまま輪切り)
- ★タマネギ 1個(半分にして縦に薄切り)
- ★固形スープの素
- ★一口サイズクリームチーズ 45~50g
- ★オリーブオイル 大さじ2 ★水 800ml
- ★塩 小さじ1 ★コショウ 小さじ1/2
- ★砂糖 小さじ1/2

<作り方>

- 鍋に油を入れ、タマネギを炒める。
しんなりしたらズッキーニを入れ、3分炒める。
- 水・固形スープの素を入れる。
- 野菜が煮えたら、クリームチーズを入れて溶かす。
- 塩・コショウ・砂糖で味を調える。
- 裏ごし、またはミキサーでクリーム状にする。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

中区SDGsマルシェ
ホームページ

