

優秀賞

野菜の皮のうま塩きんぴら

考案者 **クックネーム** : なみあママ さん



【食べきり使いきりポイント】

捨てがちな野菜の皮をたっぷりと使用して、丸ごと栄養を摂れるレシピを考えました。

子どもなど、野菜の皮に苦手意識のある人でも美味しく食べられるようにベーコンで旨味を出し、塩味に仕上げました。

レシピ (2人分)

◆材料・分量

ごぼう …… 1/2本 (85g)
人参 …… 1/3本 (70g)
大根の皮 …… 1/4本 (35g)
ベーコン …… 2枚

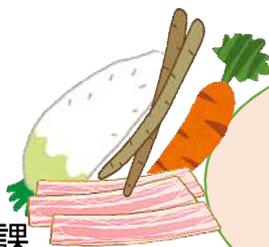
A
鶏がらスープの素…小さじ1/2 (2g)
酒 …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1
塩 …… 少々

ごま油 …… 大さじ1
白いりごま …… 適量
黒コショウ …… 適量

- 1 ごぼう、人参、大根の皮をきれいに洗う
- 2 皮ごとのごぼうと人参、大根の皮、ベーコンを細切りにする(大きさを揃えるときれいに仕上がる)
ごぼうは水にさらす
- 3 ごま油を熱し、ごぼう、人参、大根の皮を炒める
- 4 少ししんなりしたらベーコンを加え、更に炒める
- 5 Aを加え混ぜる
- 6 器に盛り、好みで白いりごま、黒コショウをふる

【問い合わせ先】

環境部 リサイクル清掃課
03-5654-8273



食べづらい皮の部分を無駄なく使い、簡単だけどおいしいメニューを考えました！

