

リーちゃん賞

大根の皮と人参の皮の 韓国風きんぴら

考案者 ならしま 楢島 ようこ 陽子 さん



【食べきり使いきりポイント】

煮物などを作った時、皮を捨てるのはもったいないなと思い、考えました。
皮も意外とおいしかったです。

レ シ ビ (2人分)

◆材料・分量

大根の皮 … 10cm分 (35g)
人参の皮 …… 1本分 (20g)
牛切り落とし肉 …… 80g
赤唐辛子 …… 1/2本
ゴマ油 …… 大さじ1/2 (5g)
砂糖 …… 3g
コチュジャン …… 6g
みりん …… 6g
しょうゆ …… 4g

各小さじ1

- 1 大根の皮、人参の皮は、せん切りにする
牛肉は1cmの長さに切る
赤唐辛子は小口切りにする
- 2 フライパンにゴマ油を熱し、赤唐辛子、
牛肉を炒める
- 3 色が変わったら、大根の皮と人参の皮
を炒める
- 4 調味料を加え、味付けをする

【 問い合わせ先 】
環境部 リサイクル清掃課
03-5654-8273



味付けが工夫されていて、飽きずに食べられるお料理ですね。

