



キャベツの芯までおいしく食べきっと

長友 愛結実 さん

大学生

C 野菜や果物の皮・葉・芯等の端材を使う

材料 (2人分)

ナス1/2本

ベーコン30g

玉ねぎ(中)1/2個

ミニトマト4個

キャベツ(芯も含む)50g

ニンニク1片

塩コショウ少々

コンソメキューブ1個

オリーブオイル大さじ1

調理方法

- ①ナスは半月切りにする。キャベツ・玉ねぎ・ベーコンは1.5cm角切りにする。(キャベツは芯の部分も千切りにする)ミニトマトは1/2にカットする。
- ②フライパンにオリーブオイル1/2をひき、熱してナスを焼き色がつくまで炒めた後取り出す。
- ③同じフライパンにオリーブオイル1/2を入れニンニクを熱し玉ねぎ・キャベツ・ベーコンを火が通るまで炒める。
- ④②のナス、トマト、コンソメ、塩こしょうを加えて更に炒める。トマトの形が少し残る程度で火を止めて完成。



食品ロス削減ポイント

廃棄しがちなキャベツの芯は千切りにして使います! パスタに絡めたり、スープにしたり美味しく食べきっと!