



ナスのヘタ集めて黒豆煮っど

永崎 祐子 さん

パートタイマー

C 野菜や果物の皮・葉・芯等の端材を使う

材料 (2人分)

ナスのヘタ 8本分

黒豆200g

砂糖120~130g

塩 少々

調理方法

- ①ナスのヘタを天日干しにする。
- ②黒豆と一緒に柔らかくなるまで煮て、砂糖、塩を加え味を調える。



食品ロス削減ポイント

夏に食べたナスのヘタ部を取っておいて干して使います。乾燥させナスのヘタも煮豆やスープに入れて食べきっど~!