



野菜の皮かわきんぴら

松元 栄子 さん 会社員

C 野菜や果物の皮・葉・芯等の端材を使う

材料

大根の皮20g

人参の皮10g

ピーマン1個

(細切りにして1~2日

乾燥したもの)

きざみ昆布5g

鷹の爪少々

酒大さじ2

みりん大さじ2

しょうゆ大さじ2、

だし汁80cc

砂糖小さじ2

油大さじ1

香りづけにゴマ油少々

いりごま適宜

調理方法

①乾燥した皮(大根・人参・ピーマン)、きざみ昆布は、水に戻し水切りする。

②フライパンに油少量をひき鷹の爪を入れて香りを出し①を炒める。

③だし汁を加え柔らかくなるまで炒める。

④調味料を加え、汁気がなくなるまで炒めたら

香りづけにゴマ油を少々入れる。

⑤盛り付けて、いりごまをふって完成!



食品ロス削減ポイント

大切に育てられた野菜、全部食べてくれてありがとう!