



栄養ギョギョツとキーマカレー

井之上 郁美 さん 主婦

C 野菜や果物の皮・葉・芯等の端材を使う

材料 (4人分)

合挽肉300g

大根の皮

少し鮮度が落ちてきたレンコン

えのき(石附の上の食べれるところ)

しめじ

人参(野菜は全部で)400g

無塩のトマトジュース

(または野菜ジュース)100cc

キーマカレーのルー

炊きたてのご飯

卵黄1個

パセリ適宜

調理方法

- ①野菜は全部で400g程度を一口大から粗みじん切りにしておく。
- ②フライパンに合挽肉と野菜を入れ中火で炒める。
合挽肉に火が通ったら軽く混ぜて蓋をして5分後に火を止める。
(余熱で火を通す)
- ③15分程して蓋を開けると野菜からたくさんの水分が出ている。
それにトマトジュースを加えて弱火で煮る。
(水は追加せずトマトジュースを追加して野菜の旨味を引き出す)
- ④キーマカレーのルーは鍋の水分量や野菜の量などを見て調整しながら加える。
- ⑤炊き立てご飯の真ん中にルーを乗せてパセリをちらし、
卵黄をのせて完成!



食品ロス削減ポイント

少し鮮度が落ちてきた野菜の皮部も丸ごと使って秘伝のレシピで美味しいキーマカレーを作りましょう!