



野菜室在庫スッキリ大作戦

佐藤 浩子 さん 主婦

C 野菜や果物の皮・葉・芯等の端材を使う

材料

もやし、ピーマン、玉ねぎ、
大根と人参(皮つき)各50g
ニラ1束
豆腐150g、
合挽肉300g
味のりなど適量

中華スープの素大さじ1~1.5
(お好みで増量)
焼き肉のタレ
(お好みの市販品)適宜
米油大さじ1~2

調理方法

- ①豆腐は食べやすい大きさの短冊切りにしてペーパーで水気を取る。
フライパンで焼き色が付く程度に焼く。
- ②野菜(ピーマン・玉ねぎ・大根・人参)は細切りにする。
よく焼いたフライパンに米油大さじ1を入れて、中火で焼く。
(野菜はしばらく動かさず焼き色を付ける)
- ③野菜に焼き色がついたら、もやしとニラ(3cmにカット)を加え、軽く炒めた後、
ふたをして2分ほど蒸し焼きにする。
- ④ふたを取り、水分を飛ばして、中華スープの素を振りかけ味を調え取り上げる。
- ⑤フライパンに米油をひき、合挽肉を塊のまま入れ焼く。焼き色が付いたら裏返
し、もう片面も焼き、両面に中華スープの素をふりかける。(形が崩れてもOK)
- ⑥豆腐・野菜・合挽肉を皿に盛り、味のりをちらして完成。
焼き肉のタレで召し上がれ!



食品ロス削減ポイント

冷蔵庫の中で少しずつ残った野菜を「焼く」
ことで甘味や香り、旨味を引き出し、おいしく
もりもり食べられるメニューになりますよ!