

優秀賞

冷蔵庫のちょい残り解消！！野菜くずドリア！

考案者 堀内 亜樹 さん



【食べきり・使いきりポイント】

冷蔵庫にある冷やご飯やちょっとずつ残ってしまう加工肉（今回はソーセージを使用）、キムチなどを使い、捨ててしまう野菜くずと合わせたドリアです！牛乳の消費にもなる。

レシピ（2人分）

◆材料・分量

冷やご飯	2膳
バター	25g
ニンジンの皮	2本分(30g)
大根の皮	1/2本分(50g)
ねぎの青い部分	1本分(30g)
ソーセージ	3本
キムチ	30g
牛乳	250cc
小麦粉	25g
コンソメ	小さじ1
塩コショウ	適量
チーズ	適量

◆作り方

- 1 牛乳、小麦粉、コンソメをフタ付きの容器に入れてふる！（水筒のようなプラスチックボトル）
- 2 バターで細かく刻んだ具材を炒める。
- 3 2にあたためたご飯を炒め合わせる。
- 4 3に1を入れ、とろみができるまで火にかける。（底にたまっていたらもう一度ふる！）
- 5 塩コショウで味を整える。
- 6 お皿に盛り、チーズをかけて、トースターで焼き色がつくまで焼く！

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課

TEL:03-5654-8273