

リーちゃん賞

お母さん直伝 万能力ー炒め

考案者 堀内 梨令 さん



【食べきり・使いきりポイント】

家は買い物に行くと、
すぐを買ってきた材料の下処理をします。
そこで出た野菜の皮や葉っぱの部分を
食べやすいカレー味に炒めます。
今回は、さつまいもの皮、
ブロッコリーの芯や枝の部分、
大根の葉っぱ、ねぎの青い部分です。
にんじんの皮やピーマンの種も
入れたりできます。
ご飯にのせたり、
パンにチーズをのせて焼いたり、
オムレツの具にしたりできます。
私はオムレツが一番好きです。

レシピ (2人分)

◆材料・分量

大根の葉の部分	合計400g
長ねぎの青い部分	
さつまいもの皮	
ブロッコリーの芯と枝の部分	
おろしにんにく	小さじ1
おろし生姜	小さじ1
サラダ油	適量
コンソメ(粒状)	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
カレー粉	小さじ1
塩・こしょう	適量

◆作り方

- 1 小野菜をフードプロセッサーで細かくする。
- 2 フライパンに油を引いて、おろしにんにく・生姜・細かくした野菜を入れてしんなりするまで炒める。
- 3 調味料を入れてさらに炒め合わせる。
※冷ましてタッパーなどに入れて、冷蔵庫で1週間ほど保存できます。

【問合せ先】

環境部 リサイクル清掃課

TEL: 03-5654-8273