

リーちゃん賞

里芋とかりかりベーコンのコンソメ野菜炒め

考案者 佐藤 希美 さん



【食べきり・使いきりポイント】

残った里芋の煮物を炒め物としてアレンジしました。

保存中に賞味期限がよく切れてしまうベーコンを使用しました。

葉物野菜は傷みややすく捨てられてしまうことが多いと聞いて、白菜を加えました。

捨ててしまったり残りがちなブロッコリーの芯を彩りとして加えました。

レ シ ピ (2人分)

◆材料・分量

残った里芋の煮物	100g
ベーコン	4枚
白菜 (手のひらくらい大きさ)	2枚
ブロッコリーの芯	20g
片栗粉	小さじ1
ごま油	大さじ1
※ 顆粒コンソメ	小さじ1
※ 水	大さじ1

※ 顆粒コンソメ 小さじ1 と水 大さじ1 は事前に合わせておく

◆作り方

- 1 余った里芋の煮物を半分に切る。
- 2 1に片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンにごま油をひき、2をくっつかないように置き炒める。
- 4 3に焼き目が付いてきたら、ベーコンを加える。
- 5 ベーコンがカリカリになってきたら、水と合わせておいた顆粒コンソメと白菜、ブロッコリーの芯を入れ軽く炒める。
- 6 全体に火が通ったらお皿に移し、ブロッコリーや白菜がキレイに見えるように盛り付ける。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課

TEL: 03-5654-8273