

リーちゃん賞

オカラとキャベツの芯のちょこっとココット

考案者 佐藤 綾子 さん

【食べきい・使いきいポイント】



余りがちなオカラを、手軽な洋風ココットにアレンジしました。野菜と組み合わせることで、飽きずに美味しく食べられます。

捨ててしまいがちなキャベツの芯も、実は甘くて食感も良い食材です。無駄なく美味しく活用できます。

他の余った野菜も加えて無限にアレンジすることができます。冷蔵庫の整理にも役立ち、様々なバリエーションが楽しめます。

レ シ ピ (2人分)

◆材料・分量

おから	50g
スライスベーコン	15g
キャベツの芯	20g
ピーマン	1個
プチトマト	2個
しめじ	1/4パック
オリーブオイル	少量
塩・こしょう	少量
粉チーズ	小さじ1
ピザ用チーズ	適量

卵液

卵	1個
牛乳	50ml
マヨネーズ	小さじ1

ポイント

- ・キャベツの芯は細かく切ると火が通りやすくなります。
- ・電子レンジの加熱時間は、お使いの機種によって調整してください。

◆作り方

- 1 ベーコンと野菜を小さめの食べやすいサイズに、カットする。
- 2 オリーブオイルを少量入れたフライパンで、ベーコンを炒める。ベーコンから油が出はじめたら、野菜を加え、塩・こしょうで味を整える。
- 3 野菜から水分が出たらおからを加え、ヘラで切るように野菜と炒め合わせる。粉チーズを入れ、混ぜ合わせたら、火からおろす。
- 4 卵液の材料を混ぜ合わせておく。
- 5 耐熱容器に3の炒めた材料を入れ、卵液をかける。ピザ用チーズをのせて、10分程そのまま置く。(おからが卵液を吸って、ふんわり仕上がります)
- 6 ふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で2分30秒ほど温めてできあがり。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL:03-5654-8273