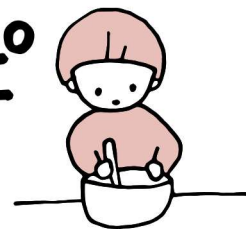


食品ロスを防ぐ レシピ



明石栄養士会 作成

青菜と小魚のふりかけ（1回分）



〈材料〉	大根の葉	100 g	
	ちりめんじゃこ	20 g	
	ごま油	12 g	大さじ 1
	醤油	18 g	大さじ 1
	みりん	18 g	大さじ 1
	すりごま	8 g	大さじ 1

※小松菜でもおいしくできます

1

大根の葉は細かく刻んでおく。

2

フライパンにごま油を熱し 1 をよく炒め（5分）、少し水分が飛んだら、ちりめんじゃこを加えてさらに炒める。

3

醤油、みりんを加えてさらに炒め、すりごまを加えて仕上げる。

キャベツの芯の野菜スープ（2人分）



〈材料〉	キャベツの芯	50 g	
			（キャベツ 1 個で約 100 g）
	キャベツの外葉	80 g	（約 1 枚分）
	旬の野菜、きのこなど	50 g	（合わせて）
	コンソメ	4 g	
	塩・コショウ	少々	

1

水 400 ml に顆粒コンソメと短冊に切った野菜を入れ、キャベツの芯、外葉が柔らかくなるまでじっくり煮る。

2

塩とコショウ少々で調味する。