

最優秀賞

野菜たっぷり 油揚げ煮

考案者 **クックネーム** : **みー** さん



【食べきり使いきりポイント】

ブロッコリー、キャベツの芯も捨てずに使ったこと。

もやしは低価格で買えるので利用したこと。

レシピ (2人分)

◆材料・分量

ブロッコリーの芯	}	100g
人参		
もやし		
キャベツの芯		
豚ひき肉	100g	
油揚げ	2枚	
しょうゆ	大さじ2	
みりん	大さじ2	
だし汁	100ml	

- 1 野菜（ブロッコリー、人参、もやし、キャベツ）をみじん切りにする
- 2 豚ひき肉と、1をよく混ぜて、半分に切った油揚げの中につめる
- 3 鍋に調味料（しょうゆ、みりん、だし汁）を入れて10分程煮る
- 4 お皿に入れて完成



【問合せ先】

環境部 リサイクル清掃課
03-5654-8273

ブロッコリーの芯にはとっても栄養があります。ほかの野菜の芯も捨てるにはもったいないですよ！

