

リーちゃん賞

大根のしら玉炒め

考案者 **クックネーム** : **くるみ** さん



【食べきり・使いきりポイント】

大根の皮を、捨てずにレシピの主役として使った点。

レシピ (2人分)

◆材料・分量

大根の皮	150g
しらす	25g
卵	1個
ごま油	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
醤油	少々

◆作り方

- 1 大根の皮をひょうし切りにする。
- 2 フライパンにごま油をひき、1が透明になるまで炒める。
- 3 全体に火が通ったら、しらすと鶏がらスープの素を入れてさらに炒める。
- 4 卵を割りほぐし、溶き卵をフライパンに回し入れる。
- 5 卵に火が通ったら醤油を加え、火を止める。
- 6 お皿に盛り付けをしたら完成。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL: 03-5654-8273