

# リーちゃん賞

## 栄養たっぷり！皮ふりかけ

考案者 クックネーム： きゅうり大好き君 さん



### 【食べきり・使いきりポイント】

身近な食材で、かつ、家にあった食材の捨ててしまうところを使いふりかけにした。

前日の夜、母が作った料理のあまりを生かしました。母は、普段、ブロッコリーの芯の内側の芯まで使うので普段も使わない、外側の皮の部分を使用しました。

## レシピ

### ◆材料・分量

|          |   |        |
|----------|---|--------|
| 大根の皮     | } | 合計100g |
| ブロッコリーの皮 |   |        |
| ニンジンの皮   |   |        |
| オレンジの皮   |   | 少々     |
| 出汁パック    |   | 1パック分  |
| 塩        |   | 1つまみ   |

### ◆作り方

- 1 大根の皮、ニンジンの皮、ブロッコリーの皮をみじん切りにする。
- 2 1の野菜の水分を抜くために炒る。炒った野菜をフードプロセッサーにかけるを2回繰り返す。
- 3 出汁パックの中身を取り出し炒る。
- 4 オレンジ皮をみじん切りにして炒る。
- 5 2、3、4と塩を合わせる。

(ふりかけは、ご飯、パン、たこ焼き、お好み焼きにかけたりします。(他のものにかけてもいいです。))

### 【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課  
TEL: 03-5654-8273