

最優秀賞

味噌バター サバーグ

考案者 クックネーム： みっちゃんち さん



【食べきい・使いきいポイント】

ニンジンと大根の皮を使用。
くずやさいなどあるもので何でもOK。

レ シ ピ (2人分)

◆材料・分量

くずやさい	50g
豆腐	1/4丁
さばみそ缶詰	1缶
ニラ・(ごぼうも可)	20g
片栗粉	大さじ2
サラダ油	適量
さばみそ缶詰汁	全量
水	適量
中濃ソース	大さじ1
バター	10g

ソ
ー
ス

◆作り方

- 1 豆腐は水切りする。くずやさいとニラはみじん切り、さばはフォークであらくつぶす。
- 2 材料をすべて合わせる。
- 3 崩れやすいので気をつけてフライパンで焼く。
- 4 フライパンをきれいにしてソースをすべていれて煮立てハンバーグにかける。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL: 03-5654-8273