

最優秀賞

ヘルシードライカレー

考案者 **クックネーム** : ひろひろかあぶ さん



【食べきり・使いきりポイント】

野菜の皮、茎、キャベツの外側の葉、きのこの軸、ネギの青い部分などを全て使いきります。

一度に分量が集まらない時は、冷凍庫で凍らせて保管。冷凍することで砕きやすくなり、調理もしやすいです。

油の使用量が少ないのでヘルシーです。

レシピ（2人分）

◆材料・分量

野菜の皮	} 200g
ブロッコリーの茎	
果物の芯（種は取り除く）	
キャベツの外側の葉	
きのこの軸	
玉ねぎ	1/2個
ひき肉	150g
ニンニク・生姜	各1片
サラダ油	大さじ1.5
塩	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
カレー粉	大さじ1
クミン・チリパウダー・コリアンダーなど好きなスパイス（お好みで）	各小さじ1

◆作り方

- 1 野菜、玉ねぎ、ニンニク、生姜をそれぞれみじん切りにする。
- 2 冷たいフライパンにサラダ油、ニンニク、生姜を入れて中火にかけ、香りがしてきたら玉ねぎをいれ炒める。
- 3 玉ねぎがアメ色になったらひき肉を入れ、肉に火がとおるまで炒める。
- 4 みじん切りにした野菜を加え、炒め合わせる。
- 5 野菜に火がとおったら弱火にして塩、ケチャップ、カレー粉の順に加え、その都度混ぜる。好みのスパイスがあればカレー粉と一緒に入れる。
- 6 調味料が全体になじんだら火を止め味見をする。塩味、辛味が足りなければ少しずつ加えて仕上げる。
- 7 皿に盛り付けて完成。



捨てられてしまう部分を使いきるアイデア、凍らせてストックする工夫が素晴らしいですね！

葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクター
りー（Ree）ちゃん

【問合せ先】

環境部 リサイクル清掃課

TEL:03-5654-8273