

優秀賞

野菜の皮はいはい漬け

考案者 クックネーム：3ママさん



【食べきり・使いきりポイント】

- 余り物で作ったところ。
- 簡単な工程で時短で作れること。

レシピ（2人分）

◆材料・分量

大根の皮・葉	} 100g
人参の皮	
きゅうりの皮	
塩こんぶ	ひとつまみ
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
出汁	100ml

◆作り方

- 1 野菜の皮と出汁を鍋に入れて10分ほど煮る。
- 2 ザルにあげてボールに移す。
- 3 ボールに調味料（砂糖・しょうゆ・酢）、塩こんぶを入れて混ぜる。
- 4 お皿に入れて完成。



もう一品欲しいときなど、時短で簡単に作れる、とってもエコなメニューです。

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