間細かくして色々入れちゃえ!カレー間

<材料>

■玉葱

■豚ひき肉 300g

IOOg(I/2個)

■ブロッコリー茎 100g(1個分)

■蓮根 I 00g

■大根 I 00g

■カレー粉 大さじ2

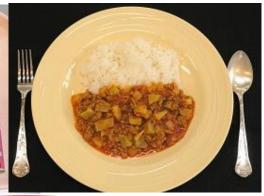
■トマト缶詰 400g(I缶)

■水 200ml

■油 大さじⅠ

■塩 小さじ |





<作成方法>

- ①玉葱、ブロッコリー茎、蓮根、大根を同じ大きさにカットします。 ブロッコリーの茎は、繊維を切る様に細かくカットすると食べやすいです。 大きすぎなければどのような形でもOK!
- ②切った野菜を油を引いた鍋に入れ、炒めます。
- ③玉葱が透き通ってきたら、豚ひき肉、塩(小さじ1/2)を入れ炒めます。
- ④透き通った肉汁が出てきたら、カレー粉を入れます。焦げやすくなるので、 一旦火から外して全体を馴染ませてから火に戻しましょう。
- ⑤少し過熱した後トマト缶詰を入れ、ホールトマトの果肉をつぶします。 再度過熱し、水、塩(小さじ1/2)を加えます。 ※トマト缶に水を入れるなど工夫し、残さず使いきりましょう!
- ⑥具材を煮詰め、全体の味がなじみ、野菜の硬さも気にならなくなったら、完成ですⅢ

玉葱以外は皮を 向かなくてもOK! 皮も食べて食ロス削減!





<材料>

冷蔵庫の整理整頓スープ間

ベーコン 2枚 ■白菜

100g

■塩 小さじ1/2

■玉葱

100g(1/2個)

■薄力粉

大さじし

■しめじ

50g

■油

大さじし

■人参

50g

■牛乳

400ml

■胡瓜

50g(1/2本)

■水

400ml

■豆腐

150g(1/2丁)

■顆粒コンソメ

8q





<作成方法>

①材料(ベーコン、玉葱、しめじ、人参、豆腐、胡瓜)を口に入る大きさに切ります。 しめじは、石づきを斜めに切りましょう。

食ロス削減! 胡瓜は、先の部分が固いので小さく切りましょう。 ※固さが気になる方は切り口の周りもカットしてOK!

白菜は、丸々 I 個の場合は外側から、カットの場合は内側から使用しましょう。、

②お鍋に、油、ベーコン、玉葱、人参、しめじを入れ、中火~弱火で炒めます。

- ③玉葱が透明になってきたら、白菜を入れ少ししんなりするくらいまでます。
- ④小麦粉を入れ、火から一度外して混ぜ、小麦粉と炒めた具材をなじませます。
- ⑤粉っぽくなくなったら火にかけ、水と顆粒コンソメを入れます。
- ⑥沸騰したら、蓋をして火を止め蒸らし、すべての野菜に火を通します。
- ⑦すべての具材に火が通ったら、牛乳、豆腐、胡瓜、塩、コンソメを入れ、火にかけ温まったら完成です!

綺麗にとって

石づきを

内側の葉を取ると、

成長が抑えられて、

長持ちします

①石づきをよく見てカット



①固いところだけ除去



脚皮までおいしく食べちゃうゼリー脚

<材料>

■人参皮 I 00g

■水 200ml

■野菜ジュース IOOml

■砂糖 70g

■ 粉寒天 4g ※500gに4gを入れると 記載のある粉寒天を使用







身も皮も食べて 食ロス削減!

<作成方法>

- ①人参皮を2分程度茹でて柔らかくし、水を切ります。
- ②茹でた人参皮、水を入れミキサーにかけます。
- ③できたピューレをボウルに移し、砂糖、粉寒天を入れ混ぜ、火にかけます。 ※沸騰するとあくが出てきますが、気になる方は取ってください。
- ④沸騰してきたら弱火にし、沸いてから I 分ほどたったところで火を消します。 ※粉寒天の仕様に合わせましょう。
- ⑤そこに野菜ジュースを入れ、粗熱を取ってから型に流します。
- ⑥冷えて固まりましたら、型から取り出して完成です₩

ミキサー内に 残ったものも 最後まで 回収しましょう!





野菜ジュースはオレンジジュースに変えてもおいしいよじ どんなジュースが合うか色々試してみよう ��