

🍴細かくして色々入れちゃえ！カレー🍴

<材料>

■豚ひき肉	300g	■カレー粉	大さじ2
■玉葱	100g(1/2個)	■トマト缶詰	400g(1缶)
■ブロッコリー茎	100g(1個分)	■水	200ml
■蓮根	100g	■油	大さじ1
■大根	100g	■塩	小さじ1



<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!!

玉葱以外は皮を
向かなくてもOK!
皮も食べて食ロス削減!

①繊維の方向



①繊維を切るようにカット



④透き通った肉汁



冷蔵庫の整理整頓スープ

<材料>

■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1		
■しめじ	50g	■油	大さじ1		
■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	8g		



<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。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1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。

石づきを
綺麗にとって
食ロス削減!

- 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です。
- 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!

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



🍴皮までおいしく食べちゃうゼリー🍴

<材料>

- 人参皮 100g
- 水 200ml
- 野菜ジュース 100ml
- 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



<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1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!!

身も皮も食べて
食ロス削減!

ミキサー内に
残ったものも
最後まで
回収しましょう!

①茹でて柔らかくしてから使用



③へらで綺麗に回収



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🍷 どんなジュースが合うか色々試してみよう🍷