

変わりきんぴら

お米やパンで簡単リメイク!



🕒
20分

材 料 (2人分/1人当たり61cal)

豚肉薄切り 50g
 (じゃがいも) 1/2個(55g)
 ごぼう 1/4本(50g)
 にんじん 2cm(20g)
 (ピーマン) 1/4個(8g)
 (糸こんにゃく) 20g
 炒め油 小さじ1

しょうゆ 小さじ1と1/2
 A 砂糖 大さじ1
 酒 小さじ1
 塩 ひとつまみ

七味唐辛子 お好みの量
 (水) 12cc

※()の材料はなくてもOK!

作り方

- ①ピーマン・にんじん・じゃがいも・ごぼうを細切りにし、ごぼうは水につけておく。
- ②糸こんにゃくは、野菜と大きさを合わせて切り、下ゆでする。
- ③フライパンに油を入れ、豚肉・ごぼう・糸こんにゃくを炒め、火が通ったら、にんじん・じゃがいも・ピーマン・調味料A・水を入れて煮て、汁気が飛んだら七味唐辛子を入れて完成。

🔍 **リメイクポイント** 多めに作ってライスバーガーやサンドウィッチにアレンジ!



出典:月刊「リサイクルデザイン」
2014年9月号「始末の一品」



野菜の皮は栄養が豊富

つつい捨てがちな野菜の皮には、
 栄養が豊富で、美味しく食べられる
 ものがたくさんあります。

👉 私の
 一工夫

～きのこの保存方法～

冷凍すると旨みが増すので、切って保存袋等に入れ冷凍保存しています。煮物、いため物、汁ものなどに凍ったままパラパラと入れます(解凍してから調理をすると食感が悪くなるのでご注意ください)。

👉
 ヨコハマR委員会
 市民委員Sさん