

家庭でできる「ごみ減量」

エコ・クッキングで生ごみを減らそう!

家庭から出る生ごみの量を減らすため、野菜を無駄なく使う「エコ・クッキング」のレシピを紹介しします。野菜の皮や茎、葉には高い栄養価を含むものもあります。普段は捨ててしまう部分を、簡単な調理法でおいしい料理にかえ、野菜のおいしさを再発見してみませんか。



☆ダイコンとニンジンの皮のきんぴら

【材料：2人分】

ダイコンの皮 120g

ニンジンの皮 20g

めんつゆ 大さじ2

※希釈したもの

ごま 大さじ1/2

ごま油 大さじ1/2



【作り方】

- ①ダイコンとニンジンの皮を千切りにする。
- ②フライパンでごま油を熱し①を炒める。
- ③全体に油が回ったら、めんつゆを回しかける。
- ④仕上げにごまをかける。

☆スイカの皮と豚肉の甘辛炒め

【材料：2人分】

スイカの皮(白い部分)

8分の1切れ分

豚肉(バラ肉) 100g

砂糖 大さじ1

しょうゆ 大さじ3

みりん 大さじ3

酒 大さじ3



【作り方】

- ①スイカの皮の白い部分を細めの短冊切りにする。
- ②フライパンを温めて豚肉と①を炒める。火が通ったら残りの材料をすべて入れて混ぜ合わせる。
- ③味が皮によくしみて、とろみがつくまで煮詰める。