**食品ロスをなくそう　使いきりレシピ**

～皮のおやつ～

廃棄しがちな食材を使って

皿の上のパスタとフォーク

自動的に生成された説明

**レシピの紹介**

さつまいも、にんじんの皮はいつも捨てがちなので、廃棄がなく環境に優しく簡単で美味しいレシピになっています。

**■材料　２人分**

さつまいもの皮 １本分

にんじんの皮 １本分

バター ２０ｇ

砂糖 大さじ１

いりごま（黒） 少々

**オレンジ が含まれている画像

自動的に生成された説明**座る, ピンク, 紫, 暗い が含まれている画像

自動的に生成された説明

***Kitamura***

相愛大学　2022年4回生

**食品 が含まれている画像

自動的に生成された説明**

**■つくり方**

1. さつまいもとにんじんの皮を細切りにする。
2. フライパンを中火で温め、バターと砂糖を加える。
3. ②のフライパンに①を入れ、弱火で炒める。
4. 火が通れば、いりごまを加えて完成！

**ポイント**

* さつまいもの皮は変色しやすいので、ボウルに水を入れてつけておくと、変色防止になります。
* さつまいも、にんじんの皮は細切りにすることで、食感が増し、見栄えもよくなります。
* 砂糖の代わりにはちみつを使っても美味しいです。
* 砂糖は、はちみつでも美味しいです。