

# 食品ロスをなくそう 使いきりレシピ

## ～ 野菜の皮で簡単ふりかけ ～



### ■レシピの紹介

残りがちな野菜の皮を使うことで、食品ロス削減につながります。

### ■■ポイント

- 鶏ミンチにすることでヘルシー
- 完成時に大葉を加えるとサッパリ仕上がる
- 混ぜご飯にしておにぎりにする

### ■材料 2人分

- ・鶏ミンチ 30g
- ・野菜の皮 各20g  
人参、大根、ピーマン（ヘタや種やワタ）
- ・生姜 6g
- ・いりごま 5g
- ・ごま油 7g
- ・醤油、みりん 各5g …A

### ■つくり方

- ①生姜をみじん切りにして、皿に取り出す。
- ②次に野菜の皮もみじん切りにする。  
ピーマンの種はとらずにそのままにしておく。
- ③フライパンにごま油をひき、生姜を炒める。
- ④香りが立ってきたら、鶏ミンチと②を加え火が通るまで炒める。
- ⑤④にAを加えて全体をサッと炒めて、火を止めいりごまを加えて完成。