

# 食品ロスをなくそう 使いきりレシピ

## ～皮付き大学りんごいも～



皮ごと使用!

### ■レシピの紹介

食品ロス削減を意識し、いつもは棄ててしまいがちな皮の部分そのまま使用しました。

### ■ポイント

さつまいもとりんごのそれぞれの違った甘さを楽しむことができ、相性の良さを感じることができます。

### ■つくり方

- ①さつまいもを皮つきのまま食べやすい大きさ(乱切り)にし、水にさらす。
- ②りんごは皮付きのまま、さつまいもと同じくらいの食べやすい大きさに切る。
- ③さつまいもの水を切り、耐熱容器に入れ、軽くラップをして600Wの電子レンジで4分加熱する。(竹串が軽く通るくらいやわらかくなればOK!)
- ④フライパンに油をいれ、さつまいもを焼く。焼き色がついたら、りんごを入れ、混ぜながら炒める。
- ⑤りんごがしんなりしてきたら、砂糖、しょうゆを入れ混ぜ合わせる。
- ⑥皿に盛り付け、黒ゴマをまぶしたら完成!

### ■材料 2人分

さつまいも	1本
りんご	1/2個
砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
黒ゴマ	1g