

# 食品ロスをなくそう 使いきりレシピ

～ なんでも使える野菜チヂミ ～



## ■材料 2人分

• にんじん（皮付き）	35g
• 大根（皮付き）	30g
• ネギ	40g
• にら	30g
• 玉ねぎ	30g
• 小麦粉	50g
• 出汁	15g
• ごま油	15g
• 水	100cc

## ■レシピの紹介

いつもは捨ててしまう野菜の皮や切れはしも、子どもの好きなチヂミにして食品ロスを減らしました。

## ■ポイント

- 材料の他にも、いろいろな材料でも美味しく作れる。
- 皮などは細かく切ると食べやすい。
- ポン酢や好みのタレ、キムチなどにもよく合う。
- 基本的に混ぜる作業が多いので、子どもといっしょに作ることができる。

## ■つくり方

- ①ネギとにらを2cmぐらいに切る。
- ②にんじん、玉ねぎ、大根を細く千切りにする。
- ③出汁、小麦、水を加え一緒に混ぜる。
- ④③に①と②を加え、均等に混ぜる。
- ⑤フライパンにごま油を引き、④を直径10cmぐらいに流し入れ、少し焦げ目がつくくらいになるまで両面を焼く。