



もったいない!食品ロスを減らそう 食べきり・使いきりメニューのご紹介

食材の無駄をなくしごみを減らすため、
東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校にご協力いただき、
「食べきり・使いきりメニュー」を作成しています。
今回は「かぶ」と「にんじん」のメニューをご紹介します。



かぶの丸ごとステーキ (4人分)



材 料	分 量
かぶ	中 4 個
サラダ油	大さじ 1
味噌	大さじ 2
砂糖	大さじ 2

- 1 かぶから葉をぎりぎりで切り落とし、砂を落とすように洗います。
- 2 かぶは皮ごと1cm程度の輪切りにし、30秒程度下茹でします。
- 3 葉も30秒程度下茹でし、水を切って刻んでおきます。
- 4 フライパンにサラダ油を敷き、かぶを中火で焼きます。両面においしいような焼き色がついたら取り出します。
- 5 かぶを焼いたフライパンで葉を弱火で炒めます。味噌と砂糖を加えて適宜水分を飛ばしソースにし、上からかけたら出来上がりです。



葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクター
りー(Ree)ちゃん

にんじんのチヂミ (24cmのフライパン1枚分)

材 料	分 量
にんじんの皮	約100g
薄力粉	60g
片栗粉	40g
卵	1/2個
水	約60~70ml
塩	小さじ1/4
ごま油	小さじ1
サラダ油	適量

- 1 合わせた粉①に溶いた卵と水と塩を混ぜ合わせ、適当な長さに切った皮を混ぜます。
- 2 サラダ油を敷いたフライパンで、弱火でじっくりと焼きます。焼き色がついたら返し、ごま油を回し入れます。
- 3 裏面にも焼き色がついたら取り出し、食べやすい大きさに切ります。酢醤油等で食べるとおいしいです。



食品ロスを減らして、
おいしさも栄養素も無駄なく食べよう。

検索

葛飾区 食べきりメニュー

