



もったいない！ 食品ロスを減らそう！

～残り野菜を使って～

食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を**東京聖栄大学**にご協力いただき掲載します。今回のテーマは「**残り野菜**」です。料理作りや冷蔵庫の中に少し残った野菜や茎など、一品作るには少ないという時は、まず切って、炒めて、混ぜて、ストックしておきませんか？時短料理に役立つときがあるでしょう。

残り野菜の千切り炒め



キャベツ(外側の葉)	}	120g
玉葱		
人参		
ブロッコリーの芯		
塩	ひとつまみ	
油		15ml

作り方

- 1 千切りにした野菜を油を引いたフライパンで炒め、塩を入れしんなりさせます。
- 2 冷めたら冷凍します。

みじん切り野菜入り肉団子



キャベツの芯	}	100g
玉葱		
人参		
ブロッコリーの芯		
塩	ひとつまみ	
油		10ml
豚挽き肉		150g
塩		小さじ1/4

作り方

- 1 みじん切りにした野菜を油を引いたフライパンで炒め、塩を入れしんなりさせます。
- 2 バットにあげ、冷ましておきます。
- 3 挽肉に塩を入れよく練り、炒めた野菜を入れ混ぜ合わせます。
- 4 製氷皿に入れ冷凍します。



野菜は、何でも構わないよ！残り野菜は、千切りにできる長さがあればOK。肉団子に入れる野菜は、色や形は気にせず全てみじん切りにしちゃうよ。



上で作った2つの具材を使ったレシピを紹介します。

肉団子と千切り野菜スープ (4人分)

水	800cc
顆粒だし	適量
塩	小さじ1/2
みりん	15ml
醤油	15ml
残り野菜の千切り炒め	
みじん切り野菜入り肉団子	

作り方

鍋に湯を沸かし顆粒だしを入れ、千切り野菜・肉団子を入れ火を通し、塩・みりん・醤油で調味したら出来上がりです。



*今回は和風の味ですが味噌・カレー・中華スープと味のバリエーションを楽しんでください。