

優秀賞

余りがちな野菜を使った総菜

考案者 西江 秀子 さん



【食べきり・使いきりポイント】

料理に使い、冷蔵庫に残った食材を利用します。
毎日の食事であるべく多くの野菜をメニューに取り入れます。
忙しい夕食作りも、一度に何回か分を作り、冷凍しておくことで手軽に素早くできるように工夫しました。

レシピ（2人分）

◆材料・分量

にんじん	30g
ゴボウ	30g
ハス	30g
油揚げ	30g
えのき茸	30g
きくらげ	30g
たけのこの煮物 (残り)	30g
塩	少々
こしょう	少々
みりん	大さじ1
つゆのもと	大さじ1
ごま油	大さじ1
塩こぶ	少々
オイスターソース	大さじ1

◆作り方

- 1 にんじん、ゴボウ、ハス、油揚げを薄めの短冊切りにする。
えのき茸は適当な長さに切る。
- 2 きくらげは水に30分漬けます。
(ぬるま湯なら15分程度)
やわらかくなったら、水の中でもみ洗いし、短冊切りにする。
- 3 1と2をごま油でよく炒めます。
しんなりしてきたら、分量の調味料を入れ、塩こぶも加えます。
味がなじんできたら出来上がりです。
※タッパに小分けして、冷凍保存します。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL:03-5654-8273