

残り野菜の酢漬け(5人分)

●材料●

- ・カブ(皮ごと)・・・100g
- ・キャベツ・・・150g
- ・赤パプリカ・・・1/3 個

<調味液>

- ・カンタン酢・・・50g
- ・生姜・・・10g
- ・ゆず・・・10g



▼作り方▼

- ① カブは洗い、皮ごとイチヨウ切りにする。
キャベツはざく切り、赤パプリカは千切りにする。
- ② ①をビニール袋に入れてカンタン酢、生姜、ゆずを加え 30 分置く。

ポイント

カブは皮ごと利用することで、様々な食感が楽しめます。
食品ロスの削減ができ、美味しいうえに、調理時間の短縮もできます。

大根のみそ汁(5人分)

●材料●

- ・大根(皮ごと)・・・20g
- ・にんじん(皮ごと)・・・10g
- ・小松菜・・・50g
- ・水・・・750cc
- ・ほんだし・・・3g
- ・味噌・・・45g



▼作り方▼

- ① 大根とにんじんは皮ごとイチヨウ切り。
小松菜は 2 cm に切る。
- ② 鍋に水、大根とにんじんを加え柔らかくなるまで煮る。
小松菜を加えて、ほんだしと味噌を加え、火をとめる。

ポイント

大根とにんじんは皮も食べられるので利用しましょう。
また、小松菜は野菜の中でもカルシウムが豊富です。



× 広島市
The City of Hiroshima

このレシピは安田女子大学の
学生が考案しました。