

～やまぐち食べきりアイデア～

まるごときんぴら



(2人前)

○食材等

- ・大根の皮
- ・人参の芯
- ・ブロッコリーの芯

○調味料

- ・すりごま
- ・ごま油
- ・いりごま
- ・唐辛子
- ・砂糖
- ・みりん
- ・しょうゆ
- ・酒
- ・和風だし(顆粒)

(経費目安 30円)

<作り方>

- 1 大根・人参・ブロッコリーの芯を千切りにする
- 2 1をごま油で炒める
- 3 2を調味料で味付けする
- 4 いりごまを入れる
5. 器に盛り付けて輪切りにした唐辛子を添える

※皮付きの野菜をまるごと使って作ればアレンジ可能です



【アイデア発案者】

ペンネーム: エコ松さん(山口市)

まるごと使って調理でき、
皮だけを別に準備したりしなくて
良いので作りやすいです。
大根・人参・ブロッコリーの芯と
手軽に手に入りやすい食材だけで
彩りもきれいにできます。

