

～やまぐち食べきりアイデア～

ボリューム満点のっこりー焼



(2人前)

○食材

- キャベツの芯、大根の葉、
人参の皮、大根の皮、
ブロッコリーの芯等 200g
- 卵 2個
- 小麦粉 50g
- 長芋すりおろし 大さじ4
- カレーかシチューか
肉じゃが お玉1
- だし汁 大さじ2

○調味料

- 醤油かソース 適宜

(経費目安 320円)

<作り方>

- 1 何でも余った野菜をあらくみじん切りにする
- 2 小麦粉と卵を混ぜ、だし汁もいれる
(長芋があれば入れる)
その中に余ったカレーがあれば入れて軽く
かき混ぜお好み焼きと同じように焼く
- 3 好みにあわせて醤油かソースで食べる



【アイデア発案者】

やまぐち食べきり協力店：旬彩ダイニング金の鈴
(長門市東深川駅前区/TEL 0837-22-2885)

余った野菜ならでもOKです。

