

もったいないクッキング・レシピ

食材を無駄なく使おう ー野菜編ー



<レタスの外葉のいためもの>

材料(2人前)	作り方
・レタス外葉 3枚	① レタスの外葉はよく洗って大きめにちぎる。
・玉ねぎ 1/2コ	② 玉ねぎは薄切りにする。
・ウインナーソーセージ 2本	③ ウインナーソーセージは斜め薄切にする。
・マヨネーズ 小さじ1	④ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、ウインナーソーセージ、レタスをいため塩・コショウ、マヨネーズで味付ける。
・サラダ油 小さじ1	⑤ 様子を見て、さとう少々加える。
・塩、こしょう 少々	
(さとう 少々)	

★ 玉ねぎを入れたり、砂糖を隠し味程度に使ったりすると、レタスの苦味が和らぎます。レタスのシャキッとした食感を残すように炒めましょう。

<ブロッコリーの茎きんぴら>

材料(2人分位)	作り方
・ブロッコリーの茎 1本分	① ブロッコリーの茎は皮を薄くむいて、千切りにする。
・人参 あったら少し	② 人参も千切りにする。
・ごま油、しょうゆ 適量	③ ごま油でブロッコリーと人参を歯ごたえの残る程度に炒めて、しょうゆで味付ける。

★ 大根の皮の部分でもできます。おでんなどで、面取りをしったりした部分が多かった時などに。

★ ブロッコリーの茎は、短冊切りにして、炒め物にも使えます。

