



小矢部市連合婦人会は、食品ロス問題にも取り組んでいます。

なので…無理せず簡単にできることを紹介します。

🌸 できるにけ野菜の皮も食べちゃおう。

● 野菜の皮のきんぴら

(材料)

大根の皮、ニンジンの皮、

🥬 キャベツの葉の硬いところ

🍃 ブロッコリーの茎

🍄 しいたけの石づき

など"など"

① 材料を食べやすい大きさに切ります。

② フライパンや鍋に油をひいて、材料を炒めます。

③ しょうゆ、みりん等で味付けします。

👉 薄めの味付けにすると、野菜の味がよくわかります。

かくし味にお酢を少し入れると、より野菜の甘味を感じられますよ。

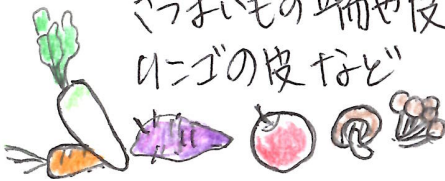
● 野菜の皮のかきあげ

(材料)

野菜の皮、キコの石づき

さつまいもの端や皮

リンゴの皮など



① 材料を細めに切ります。

② 小麦粉、卵、かたくり粉、水、塩を入れて天ぷらの衣を作り、かきあげを作ります。(かたくり粉を入れると、簡単にサクッとさせられますよ)

👉 リンゴの皮も、甘味のアクセントにたまり、おいしかったです。

他にも、塩コブと混ぜて、即席漬にしたり、いろいろ活用できます。

今まで捨てていた部分でもう一品できちゃうから助かります。

ゴミも減らせるし、一石二鳥ですね。

皆様のアイデアもどんどん教えてください。

婦人会から発信させていただきます。