



それ、捨てちゃうの
もったいない!

節 約 し し び

●だしパック ⇒ ふりかけ

だしパックを数個ほど集めて、中身を
から煎りして、みりと醤油で味付け。
胡麻を少々加えます。

●ブロッコリーの茎 ⇒ 味噌汁

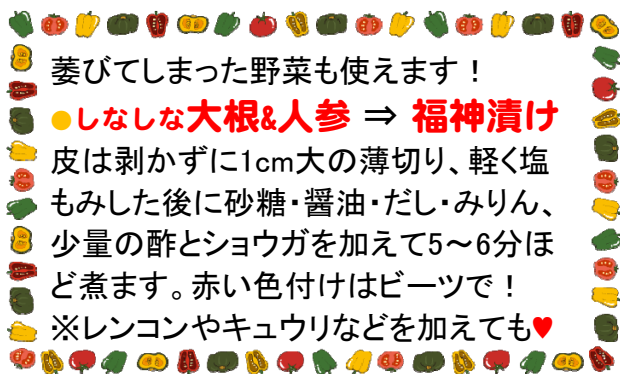
ブロッコリーの茎はコールラビのように
使えます。
【例】千切りにして味噌汁に入れる 等

●カボチャの種 ⇒ おつまみ

種を洗って皿に重ならないように並べて
電子レンジで2~3分ほど加熱した後、
フライパンでから煎りし、塩をふります。
※黒コショウを加えるとGood!

●ビーツなどの葉 ⇒ サラダ&炒飯

ビーツやコールラビなどは葉の部分も食
べられます。茹で(サラダ)・炒め(炒飯)・
揚げ…何でもOK!


 萎びてしまった野菜も使えます!
 ●しなしな大根&人参 ⇒ 福神漬け
 皮は剥かずに1cm大の薄切り、軽く塩
 もみした後に砂糖・醤油・だし・みりん、
 少量の酢とショウガを加えて5~6分ほ
 ど煮ます。赤い色付けはビーツで!
 ※レンコンやキュウリなどを加えても♥

●そば茶 ⇒ 茶がらご飯

そば茶の茶がらをお米と一緒に炊き込み
ます。
※水の分量はお米の分だけでOK!

●リンゴの皮 ⇒ サラダ

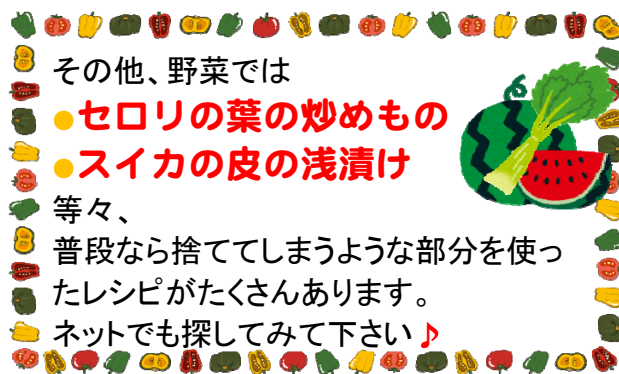
カブはイチヨウ切り、リンゴの皮は2cm位
に切って、軽く塩をふり10分ほど置きます。
あとはお好みのドレッシングで。

●大根や人参の葉 ⇒ かき揚げ

みじん切りにして、玉ねぎなどと一緒に
かき揚げや天ぷらにどうぞ。
※大根の葉は根元に近い部分を使うと
シャキシャキ食感がより楽しめます♪

●大根や人参の葉 ⇒ 和えもの

柔らかい部分を茹で、ごま和えにしたり
豆腐を加えて白和えにしても美味です。
※彩り添えとして炒め物などにもどうぞ!


 その他、野菜では
 ●セロリの葉の炒めもの
 ●スイカの皮の浅漬け
 等々、
 普段なら捨ててしまうような部分を使っ
 たレシピがたくさんあります。
 ネットでも探してみてください♪



【番外編】

コラーゲンたっぷり!

●鶏皮 ⇒ ポン酢和え

5分ほど茹でて冷まし、大根おろしとポン
酢で和えます。

●鶏皮 ⇒ チップス

高温(180℃以上)で揚げて、塩コショウ等
で味付けします。

●鶏皮 ⇒ ガーリック焼き

鶏ガラスープで茹でた後、フライパンでカリ
カリになるまで、出た油をとり除きながら
焼き、ガーリックパウダーを振りかけます。

