

野菜の皮のきんぴら丼



皮をたくさん
使っていて
食品ロスが
減らせるね!

材料

ニンジンの皮
ダイコンの皮
ごぼうの皮
だし汁
醤油
酒
みりん
塩、砂糖
ごま油
ごま

お好みで
お好みで
お好み
100ml
小さじ2
小さじ1
小さじ1
適量
小さじ1
少々

作り方

- 1 野菜の皮をピーラーでむく。
- 2 すべての野菜を千切りにする。
- 3 すべての野菜をごま油で炒める。
- 4 全体に火が通ったら、砂糖をおよそ小さじ入れて、全体にまぶす、塩も加える
- 5 酒とみりんを加えて、ふたをして、炒め煮にする。
野菜に火が通ったら、醤油・ごま油・ごまをかけて、全体に回す。



にんどんちゃん