豚汁の余りで作る
根野菜のきんぴら



廃棄減

時短加熱短い

保存OK

レシピ名の由来は？

豚汁を作ったら、野菜の皮が余りました。
もったいないので、きんぴらにしました。
付け合わせにどうぞ。

エコポイントについて教えて！

人参も大根も、皮をむかなくても食べられます。しかし、食感が悪くなるので、汁物に入れるときは皮をむいています。それらを廃棄することなく、1品増やすことができるので、おすすめです。

とうべつゆるエコfes tobetsu yuru-eco festival 2025

豚汁の余りで作る 根野菜のきんぴら



材　料(2人分)

にんじんの皮	1本分	調味料A	
大根の皮	1本分	酒	大さじ1
ごぼう	1/2本	砂糖	大さじ1/2
(合計　約90g)		みりん	大さじ1
		醤油	大さじ1
		鷹の爪	1本
		いりごま(お好みで)	ひとつまみ

作り方

(1)人参と大根をきれいに洗い、ピーラーで皮をむく(本体は別のメニューに使う)
(2)ごぼうを薄切りにし、水にさらして灰汁を切る
(3)(1)と(2)を耐熱皿に広げ、500Wで2分、レンジで加熱する
(4)調味料Aを合わせておく
(5)フライパンにごま油を引き、(3)を中火で炒める
(6)油がなじんだら、(4)を加えて弱火で煮詰める
(7)煮汁が少なくなったら、器に盛り、お好みでごまをちらす