Tobetsu Reborn
（トベツ・リボーン）



廃棄減

冷蔵庫食材活用

時短加熱短い

保存ＯＫ

レシピ名の由来は？

フランス語で当別再生という意味の言葉です。スコップコロッケという料理で、当別の野菜を使い、捨てられるはずだった皮を美味しいものに生まれ変わらせるという意味が込められています。

エコポイントについて教えて！

・家庭で残りやすい野菜、人参・ジャガイモ・玉葱を活用することができます！
・野菜の皮まで無駄なく活用できます！
・野菜の皮をパン粉と混ぜて使用するため、パン粉の量は少なくても大丈夫です！
・揚げないため、油の使用を減らすことができます！

材　料(3人分)

じゃがいも	3個	顆粒コンソメ	小さじ1/2
牛乳	50cc	砂糖	小さじ1/2
合挽き肉	125g	醤油	小さじ1/2
玉ねぎ	1/2個	塩こしょう	適量
にんじん	1/3本	オリーブオイル	大さじ1
		パン粉	120cc

Tobetsu Reborn
（トベツ・リボーン）



作り方

(1)ジャガイモ、玉葱、人参を皮ごと使えるように綺麗に洗う
(2)ジャガイモの皮を剥き、一口大に切り、水にさらす
(3)玉葱の皮を剥き、みじん切り、にんじんを小さいサイコロ状に切る
(4)野菜の皮をオーブンに入れ、水分を抜く
(5)パン粉に細かく切った(4)とオリーブオイルを混ぜる
(6)耐熱容器にジャガイモを入れてラップをかけてレンジに入れ、柔らかくする
(7)ジャガイモを潰し、牛乳を混ぜる
(8)合挽き肉と(3)を炒め、火が通ったら顆粒コンソメと砂糖と醤油を加えて炒め合わせる
(9)(7)と(8)を混ぜ、塩こしょうで味をととのえる
(10)オーブンでこんがり焼く