皮までおいしい！とうべつ野菜のカリほくキャラメリゼ



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？

いつもの野菜が、褒められ一皿に。冷蔵庫にある身近な野菜を皮ごと香ばしく焼き、ココナッツオイルと軽いキャラメリゼで、ちょっと特別な味わいに。気軽に一品プラスできて、家族にも喜ばれる。

エコポイントについて教えて！

＊冷蔵庫にある身近な野菜で作れる
＊皮付きで調理して、捨てる部分を減らす
＊野菜の形や大きさを気にせず使える
＊特別な材料をたくさん使わず、シンプルな調味料でおいしく仕上げる
＊「エコだから我慢して食べる」ではなく、「おいしいからまた作りたい」につながる

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

皮までおいしい！とうべつ野菜のカリほくキャラメリゼ



材　料(4人分)

かぼちゃ	中1/4個	ココナッツオイル	大さじ2～3
じゃがいも	4個	甜菜糖	大さじ1～2
にんじん	1/2本	塩	小さじ1
		タイム	あれば

作り方

(1)野菜はタワシで洗う(皮ごと使うため)
(2)野菜それぞれ、5～7ミリ程度に切る
(3)野菜をラップに包んで600wで2分半程レンジにかけておく
　(フライパンでの加熱時間短縮)
(4)ココナッツオイルをフライパンで温め、野菜を入れる
　焼き目がついたら蓋をして弱火で火が通るまで加熱する
(5)野菜に火が通ったら甜菜糖を全体に振り、フライパンを煽りながら野菜全体に回るように少し加熱する(野菜表面が甜菜糖でキャラメリゼされてくるので加熱し過ぎて焦がさないよう注意)
(6)塩を全体に振る
(7)野菜をお皿に出し、ココナッツオイルを少し追加しタイムを揚げ焼きする(省いてもOK)
(8)タイムを飾り付けする。