



フードロスを減らそう！

レンジで作る簡単きんぴら大根



材料(作りやすい分量)

大根	5cm(200g)
にんじん	1/3本(80g)
大根の葉	適量
ごま油	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
顆粒だし	小さじ1
ごま	適量
鷹の爪(輪切り)	適量

野菜は皮ごと、
大根は葉も使って
エコクッキング♪



作り方

- ① 大根とにんじんはよく洗い、皮をむかずに千切りに、大根の葉は小口切りにする。
- ② 耐熱容器に大根、にんじん、ごま油を入れて混ぜ、ラップをして電子レンジで3分加熱し水気を切る。
- ③ ②に大根の葉とみりん、しょうゆを入れ、ラップをせずに2分加熱する。
- ④ 顆粒だし、ごま、鷹の爪を③に混ぜる。