



～ 間引き大根をイタリアンに！～

間引き大根と一夜干しイカのペペロンチーノ



材 料

- ・間引き大根
- ・一夜干しイカ
- ・ニンニク
- ・唐辛子
- ・オリーブオイル
- ・塩コショウ



POINT

間引き大根がもったいないので、葉っぱと刻んで炒めました。

作 り 方

- 1 間引き大根を刻む。
- 2 ニンニクをスライスし、オリーブオイルで香りをたたせ、唐辛子、一夜干しイカ、間引き大根を炒める。
- 3 塩コショウで味付けして完成。



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もった
ない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
- ・ごみを出さない工夫がされたもの

大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。