



MIYA もったいないレシピノート



～ お得なアラを使って～

真ハタのアラ煮



材 料

- ・真ハタ（アラ）
- ・ごぼう
- ・生姜
- ・コーラ
- ・醤油



POINT

高級魚の真ハタだけど、捨ててしまうようなアラならお得。

作 り 方

- 1 真ハタのアラ、ごぼう、生姜（スライス）をコーラ、醤油で煮る。



「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。