



MIYA もったいないレシピノート



～ お得なアラが大変身～

マグロのアラのアラビータ煮込み



材 料

- ・マグロのアラ（頬、尾の身など）
- ・ホールトマト缶
- ・玉ねぎ
- ・おろしニンニク
- ・唐辛子
- ・オリーブオイル
- ・ローリエ
- ・イタリアンバジルトマト
- ・トマトケチャップ
- ・みりん



POINT

お買い得なマグロの頬、尾の身などのアラをイタリアンに仕上げました。

作 り 方

- 1 マグロのアラを塩コショウして軽くソテー，おろしニンニクと唐辛子をオリーブオイルで炒める。
- 2 ホールトマト缶，玉ねぎ，顆粒コンソメ，ローリエ，イタリアンバジルソルト，トマトケチャップ，みりんで味付けして完成。



「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。