



MIYA もったいないレシピノート



～ 野菜の皮が大変身！～

ラッキードレッシング



材 料

～きゅうりと人参の皮を使う例～

- ・見切りセロリ 1本
- ・ニンニク 1かけ
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・らっきょう酢 100cc
- ・きゅうりの皮 1本分
- ・人参の皮 1本分
- ・オリーブオイル 50cc



POINT

見切り野菜でよく見かけるセロリを使ったドレッシングです。
ドレッシングを作るのは野菜の皮が出た瞬間。
「あら！ラッキー♡ドレッシング作っちゃお」

作 り 方

- 1 セロリは5cmに切り筋を取る。ニンニクは皮を剥く。玉ねぎはくし形切り。
- 2 蓋付きの瓶に1とらっきょう酢を入れ冷蔵庫で一晩～一週間くらいスタンバイ。野菜の皮との出会いを待つ。
- 3 きゅうりの皮と人参の皮を5cmくらいに切り、2とオリーブオイルを一緒にミキサーにかけて出来上がり。

※塩、こしょうは使わず、減塩中の方にもおすすめです。



「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。