



MIYA もったいないレシピノート



～ピーマンの種もわたも食べよう～

ピーマン全部いただきます



材 料

- ・ ピーマン
- ・ 肉だね（ひき肉，玉ねぎ，好みの味付け）



POINT

ピーマンは全て使います。種もわたも大切な材料です。

作 り 方

- 1 ピーマンは縦に切り，中身を取りだす。
- 2 種はそのまま，わたの部分は軽く刻んでひき肉と共に玉ねぎのみじん切りと合わせてこねる。
- 3 肉だねをピーマンに詰めて焼く。



「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。