



MIYA もったいないレシピノート



～ピーマンのヘタも使おう！～

ピーマン入りとりそぼろ



材 料

- ・ とりひき肉 200g
- ・ ピーマン 1個
- ・ めんつゆ 大さじ3
- ・ みりん 大さじ3
- ・ しょうが 適量



POINT

普段捨ててしまいがちなピーマンのヘタの周りの部分も使い、作りました。

作 り 方

- 1 フライパンに材料をすべて入れ、まぜながら中火で10分煮て完成。



「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。