



MIYA もったいないレシピノート



～じゃがいもを無駄なく美味しく～

むだなし！いももち

材 料



- ・じゃがいも 1個 (150～180g)
- ・おから 40g
- ・細切りチーズ 20g
- ・片栗粉 3g
- ・サラダ油, ソース, 青のり, かつおぶし



POINT

じゃがいもをこすり洗いをして、皮ごとほんの少しの水で加熱します。水がなくなる頃がちょうどやわらかくなり水も捨てません。

皮も、水も捨てないむだなしレシピです。ごみは芽のみ。

作 り 方

- 1 じゃがいもをよく洗って、8つに切る。芽だけ取る。
- 2 小鍋に皮を下にして並べ、50～60ccの水で蒸し茹でにする。弱火で加熱。
- 3 柔らかくなったら、小鍋におから、チーズ、片栗粉を加えて潰しながら混ぜる。混ぜたら4つの丸形に丸める。
- 4 油をひいたフライパンで両面焼く。盛り付けたらソース、青のり、かつおぶしをかける。



「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。