

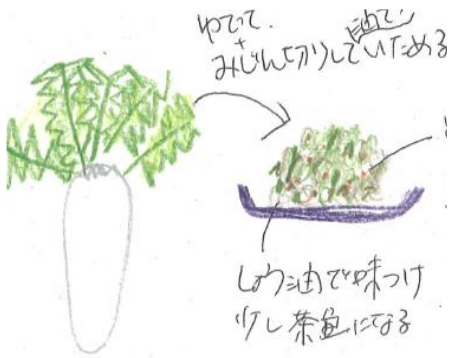


MIYA もったいないレシピノート



～大根の葉ももったいない！～

ダイコンの葉ふりかけ



材 料

- ・ダイコンの葉
- ・ゴマ油やサラダオイル
- ・醤油
- ・とうがらし (お好みで)



POINT

- ・ビタミン豊富
- ・ダイコンの葉は捨てられるのでそれを使用→ごみ削減
- ・とうがらしを入れると大人や酒の箸置きになる

作 り 方

- 1 葉はさっとゆでて、こまかく切る。
- 2 ゴマ油やサラダオイルで炒り、醤油で味付け。



「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。