



ゴマ風味のお好み焼き風

いつも台所にある野菜を使い切る一品！



材 料(2人分)

- キャベツ …………… 100g
- ニンジンの皮 …………… 15g
- 卵 …………… 1個
- 白すりごま …………… 大さじ3
- 小麦粉 …………… 大さじ2
- サラダ油 …………… 大さじ1
- ごま油 …………… 少々
- 塩 …………… 少々

作り方

- ① 卵は塩を入れて割りほぐす。
- ② 芯そのままのキャベツとニンジンの皮を粗めに切る。
- ③ ①に②を入れ、白すりごまと小麦粉を加えてざっくりと混ぜる。
- ④ フライパンをよく温めてからサラダ油をひいて③を入れ、弱火で片面を2分30秒、裏返してまた2分30秒焼く。
- ⑤ 最後にごま油を回し入れ、香りがたったら出来上がり。
- ⑥ 大根おろしやからしを添えてもよい。



point

食品ロス削減ポイント

- 一年中使う野菜のキャベツとニンジンは、その芯や皮も捨てずに使用します。
- ソースとマヨネーズをさっと塗ったパンにはさんでサンドイッチにすれば、食べ応えのある美味しさに！

芯や皮もおいしいよ！



キャベツの芯の調理方法

- 芯を縦に切り離し薄切りにすることで、硬いキャベツの芯も美味しくいただけます。

👉 福田先生

ワンポイントアドバイス

食品ロスを減らす調理のポイント



詳しくは動画で