



ニンジンまるごとオープン焼き

捨てる場所なし、ニンジンの皮も食べよう！



材 料(2人分)

- 葉付きニンジン……………中2本
- タマネギ……………中玉1/2個
- 豚ひき肉……………50g
- ピザ用チーズ……………50g
- 塩……………適量
- オリーブオイル……………大さじ1
- ローズマリー……………2枝

作り方

- ① ニンジンをよく洗って葉を切り落とし、皮つきのまま丸ごと20～25分ゆでる。
(電子レンジ600Wで8～10分でもOK)
- ② タマネギとニンジンの葉をみじん切りにし、オリーブオイルで炒めてから豚ひき肉を加えて塩をふる。お好みでコショウを加える。
- ③ ニンジンに耐熱容器に入れ、その上に②のをせ、さらにピザ用チーズをのせてオーブンで10～12分焼く。
- ④ ローズマリーを添えれば出来上がり。



point

食品ロス削減ポイント

- ニンジンは皮付きで丸ごと使用！
- 子どもも残さず食べます。
- 残ったら、パンにはさみ、サンドイッチやホットドック風にして美味しくリメイク！



ニンジンの葉の付け根は栄養の宝庫

- ニンジンの葉はザクッと切り落とすのではなく、菜箸等を使って洗い流します。ニンジンの葉の付け根はニンジンの生長点といって栄養の宝庫なので、余すことなくいただきましょう。水を流しながら、菜箸等で葉の付け根の溝の汚れをくるくると取っていきます。



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



菜箸を上手に使おう！



詳しくは動画で