

残り野菜の

キンピラ

野菜の皮、芯、冷蔵庫の残り野菜を無駄なく使うキンピラ



○材料（4人分を目安としています）

- ・ニンジンの皮、大根の皮、キャベツの芯、ブロッコリーの芯、シイタケの軸 など 合わせて 300g程度
- ・とうがらし 1/2本
- ・ごま油 大2
- ・砂糖 大1
- ・しょうゆ 大2
- ・みりん 大1
- ・酒 大1
- ・白ごま 適量



○作り方

- ① 野菜の皮は千切り、芯と軸は薄切りにする。
- ② とうがらしを小口切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、とうがらしを炒め、①を入れ炒める。
- ④ ③に砂糖、しょうゆ、酒、みりんを加え、さらに炒める。
※ 使う野菜の水分量などによって調味料を調節する。



広げよう、エコのわ、いわみざわ