



●エコ料理の名前

4色まきまき だいこんぴらぴら
 ○4色まきまき ○エコだいこんきんぴら

●エコのポイント

- ・いつもなら捨てる部分で作っている
- ・短時間でできる

●作り方

〈4色まきまき〉

- ①ブロッコリーの茎、白菜の茎、にんじん、ごぼうを下ゆでして、少し芯が残る程度になったらザルにあげる。
- ②ゆでた野菜の茎を豚バラ肉で巻いて、フライパンに巻き目を下にして焼く。
- ③しょうゆ、みりん、砂糖、塩こしょう少々を混ぜ合わせ、タレを作る。
- ④全体に焼き色がついたら、塩こしょうとタレを絡ませて、しっかり焼いて完成。

〈エコだいこんきんぴら〉

- ①だいこんの皮をうすくたんざく切りのように切って、水に入れてあくを取り、よく洗ったら油で炒める。
- ②水を100ml入れて煮ながら、みりん、しょうゆ、砂糖、塩を入れて味を絡ませる。
- ③お好みでごまをふりかけて完成。



●材料と分量（4人分）

〈野菜の茎の肉巻き〉

- ・豚バラ肉 12枚
- ・ブロッコリーの茎 150g
- ・白菜の茎 100g
- ・にんじん 100g
- ・ごぼう 250g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・みりん 大さじ1

〈大根の皮のきんぴら〉

- ・大根の皮 1/2本分
- ・水 100ml
- ・砂糖 適量
- ・しょうゆ 適量
- ・みりん 適量
- ・ごま お好み
- ・塩 少々

●材料費（米を除く）の金額

500円

●調理時間

35分

●熱源

ガス