Recipe for

◆かぶと豚肉の柚子こしょう炒め◆

◆ *Ingredients*（材料）一人分

◇ かぶ(皮付き・写真は小かぶを使用)	50g
◇ 豚肩ロース肉	60g
◇ 小松菜	10g
◇ ごま油	小さじ 3/4
◇ 酒　※	小さじ 2/3
◇ しょうゆ ※	小さじ 2/3
◇ みりん ※	小さじ 2/3
◇ 柚子こしょう ※	小さじ 1/4







◆ *Directions*（作り方・手順）



①かぶは 5mm 幅のくし形に切る。小松菜は 1cm の小口切りにする。豚肉は 3cm 幅に切る。

②※を混ぜ、合わせ調味料をつくる。

③フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉を炒める。色が変わったら、かぶを加えて少ししんなりする程度に炒め合わせる。

④③に小松菜と②の合わせ調味料を加えて、さっと炒める。

◆食品ロスのポイント◆

かぶは皮つきのまま調理します。よく洗い、薄めに切りましょう。

Recipe for

◆ レンコンと舞茸の甘酢あえ ◆

◆ *Ingredients*（材料）一人分

◇ レンコン（皮付き）	20g
◇ 舞茸	10g
◇ にんじん（皮付き）	5g
◇ 酢 ※	小さじ 1/2
◇ 砂糖 ※	小さじ 1/4
◇ 薄口醤油 ※	小さじ 1/6







◆ *Directions*（作り方・手順）



①レンコンを薄い半月切りにする。酢水（酢小さじ 1＋水 1 カップ）に 3 分程さらし、一度流水でさっと洗った後、水けをきる。

②舞茸を食べやすい大きさにほぐす。にんじんは薄い半月切りにする。

③鍋に水と塩（分量外）（水 2 カップ＋塩小さじ 1/4）を入れて沸かし、レンコン、にんじんを入れて 1 分程茹で、さらにそこに舞茸を入れて 1 分程茹でてザルにあげ、水けをきる。

④ボウルに※を入れて混ぜ、③を加えて 10 分程おく。

◆食品ロスのポイント◆

レンコンとにんじんは皮つきのまま調理します。
どちらも水洗いしましょう。
レンコンの皮に、黒い汚れや泥がついている場合は、たわしや丸めたアルミホイルで表面をこすり、水洗いします。
レンコンは切った後、アクと変色を抑える為に酢水にさらします。

Recipe for

◆　かぶの葉のごま和え　◆

◆ *Ingredients*（材料） 一人分

◇ かぶの葉	50g
◇ すりごま(白)	大さじ 2/3
◇ 砂糖	小さじ 1/2
◇ しょうゆ	小さじ 1/4







◆ *Directions*（作り方･手順）



①鍋に湯を沸かし、かぶの葉を 1～2 分茹でる。冷水にとって水けを絞り、長さ 3cm のざく切りにする。

②ボールにすりごまと砂糖、しょうゆを合わせ、かぶの葉を加えて全体を混ぜ合わせる。

◆食品ロスのポイント◆

捨てがちなかぶの葉を使います。かぶの葉の根元には、汚れや土がついている場合があるので、よく洗いましょう。

かぶの葉のシャキッとした食感が残るよう、茹ですぎないように注意しましょう。