

～食生活改善推進員さんおすすめレシピ～

第17弾

【キャベツの芯とちくわのピリ辛炒め】

◆ 材料 ◆ 2人前

- | | | |
|-----------------|-----------------|------------------|
| ・キャベツの芯……………1個分 | ・白いりごま……………適量 | ・さとう……………大さじ1/2 |
| ・ちくわ……………2～3本 | ・ごま油……………大さじ1/2 | ・しょうゆ……………大さじ1/2 |
| ・赤唐辛子の小口切り……1本分 | ・みりん……………大さじ1 | |

◆ 作り方 ◆

- ①キャベツの芯は細切りにする。ちくわは縦半分に切って2cm幅の斜め切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、赤唐辛子、キャベツの芯を入れて炒める。
- ③芯がしんなりしてきたらちくわを加えて炒め、みりん、さとう、しょうゆを加えて汁気がなくなるまで炒め煮にする。
- ④最後に白ごまをふってできあがり。

- ❁キャベツの芯も捨てることなく食べて、目指せ！食品ロス削減！
- ❁キャベツの大きさにもよるので、調味料は加減してください
- ❁芯だけでなく葉も加えて食感の違いを楽しむのも♪



写真はレシピと違う
切り方にしています。
いろいろな切り方で
味やってみてください。