

あおもり素材
まるごとエコごはん

料理研究家
きじまりゅうたさん



エコごはん
レシピ紹介

令和3年12月4日にサンロード青森で開催した「あおもり素材まるごとエコごはん」。ゲストの料理研究家きじまりゅうたさんが考案したエコごはんレシピを紹介。ぜひご家庭で実践し、食品ロスを削減しましょう！

園清掃管理課 (☎017-718-1179)

皮ごと大根と豚肉のんにく塩炒め

- ★大根200g ★豚バラ薄切り100g ★にんにく1片
- ★ニラ50g ★塩少々 ★サラダ油大さじ1
- ★A…みりん大さじ1、水大さじ1、塩小さじ1/4

- ①大根は皮ごと5mm幅の半月切りかいちょう切りにする。
- ②フライパンに油大さじ1/2を入れ、大根を加えて塩を振ってさっと混ぜ、フタをして3分ほど蒸し焼きにする。
- ③ニラは長さ4cmに、にんにくはあらみじん切りに、豚バラは長さ4cmに切る。
- ④大根を盛り皿に取り出し、空いたフライパンに油大さじ1/2を足して、にんにくと豚バラを加えて炒める。
- ⑤火が通ったらAで味付けし、大根とニラを加えて炒め合わせて器に盛る。



果物の皮と白菜のコールスロー

- ★白菜200g ★りんごの皮1/4個分 ★みかんの皮1/4個分
- ★塩小さじ1/2 ★A…マヨネーズ大さじ2、白すりごま小さじ1、砂糖小さじ1/2

- ①白菜は繊維と垂直に5mm幅の細切りにして袋に入れ、塩を加えて揉んで2~3分ほど置く。
- ②りんごの皮は3mm幅の細切りにする。
- ③みかんの皮は裏側の白い部分をそぎ取って3mm幅の細切りにする。
- ④白菜の袋の水気を絞って捨て、袋に②と③とAを加えて混ぜて器に盛る。



皮ごとごぼうと牛肉の甘辛煮

- ★ごぼう(洗い)100g ★玉ねぎ1/2個 ★牛こま切れ100g
- ★細ねぎ2本 ★玉ねぎの皮1/4個分 ★卵黄1個
- ★煮干し粉小さじ1 ★サラダ油大さじ1/2 ★水100ml
- ★A…醤油大さじ2、砂糖大さじ1

- ①ごぼうは皮ごとよく洗い、縦半分にして厚さ3mm、長さ5cmに切る。
- ②フライパンに油大さじ1/2を入れ、ごぼうを入れて炒める。
- ③細ねぎは小口切りに、玉ねぎは繊維と平行に5mm幅の薄切りに、牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ごぼうを奥に寄せ、牛肉をさっと炒め、玉ねぎを混ぜる。
- ⑤Aを加えてざっと炒める。
- ⑥玉ねぎの皮と水と煮干し粉を入れて2~3分ほど煮る。
- ⑦玉ねぎの皮を取り出して器に盛り、細ねぎと卵黄を乗せる。



青森市の公式 YouTube こんなのやってます♪

園広報広聴課 (☎017-734-5106)



「ふるさと自慢 わがまちCM」のメイキングを紹介!



「第100回全国高等学校サッカー選手権大会」で優勝を果たした青森山田高等学校サッカー部のパレードとセレモニーのダイジェスト版を配信!



青森市中央卸売市場初せり式をレポート! まぐろ解体の様子も!



《広告》

雪かき・除雪のお願いならシェアジョブ!!

玄関先や駐車場に積もった雪に、お困りではありませんか?
シェアジョブならネットから、簡単に雪かき・除雪依頼が可能♪

お電話でも受け付け中!!

0120-831-262

ご依頼・ご登録はこちらから

株式会社 エントリー シェアジョブ 運営事務局

シェアジョブ × 活彩あおもり

この事業は青森県から委託を受けて実施しています

