

食品ロスをなくそう 使いきりレシピ

～皮のおやつ～

廃棄しがちな食材を使って



レシピの紹介

さつまいも、にんじんの皮はいつも捨てがちなので、廃棄がなく環境に優しく簡単で美味しいレシピになっています。

ポイント

- さつまいもの皮は変色しやすいので、ボウルに水を入れてつけておくと、変色防止になります。
- さつまいも、にんじんの皮は細切りにすることで、食感が増し、見栄えもよくなります。
- 砂糖の代わりにちみつを使っても美味しいです。

■材料 2人分

さつまいもの皮	1本分
にんじんの皮	1本分
バター	20g
砂糖	大さじ1
いりごま（黒）	少々



■つくり方

- ① さつまいもとにんじんの皮を細切りにする。
- ② フライパンを中火で温め、バターと砂糖を加える。
- ③ ②のフライパンに①を入れ、弱火で炒める。
- ④ 火が通れば、いりごまを加えて完成！

