

食品ロス削減レシピ

「ピーマンのまるごと煮」

「食品ロス」が日本では年間約600万トンにもなります。これは、1人当たり毎日お茶碗約1杯分(約130g)の食べ物を捨てていることになっています。

シシトウのようにピーマンを種ごと食べられるレシピです。
種を取り除く手間もはぶくことができます。

《材料》

- ☆ピーマン 10個
- ☆だし汁 1カップ
(200cc)
- ☆酒 大さじ2
- ☆みりん 大さじ2
- ☆しょうゆ 大さじ2
- ☆ショウガ 少々
(チューブでもすいおろしでも○)



《作り方》

- ① ピーマンを洗い、つまようじなどで複数箇所穴をあける。
 - ② 材料をすべて鍋に入れ蓋をし、火にかけて、沸騰したら弱火で15分ほど煮る。たまにひっくり返して全体に火が通るようになる。
- * 火を止めた後、少し時間を置くと味が染みておいしいです。
冷やしても○
- * ピーマンの中から汁が飛び出ることがあるのでご注意ください。
い。