

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 632 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 136g)の食べ物を捨てていることになります。

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、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する。

* 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。