

野菜を使って 食品ロス削減 recipe



やまなし食品ロス削減
推進マスコット **かんしょくま**



夏野菜のダブルトマトカレー とうもろこしご飯

 20分 (浸水・炊飯時間を除く)

先に**とうもろこしご飯**を作ります。

- 1 米は通常通りに研ぎ、2合の目盛りに合わせて水を加え、30分浸水させる。
・とうもろこしは長さを半分に切って、包丁で芯から実をそぎ落とす。

- 2 1に酒、塩を入れて軽く混ぜ、とうもろこしの実と芯を上のにのせ、通常通り炊飯する。

夏野菜のダブルトマトカレー

- 1 なす、ピーマン、パプリカは2cm角に切る。
トマトはくし形切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、ひき肉を炒める。肉の色が変わったらなすを加えて炒め、なすがしんなりしたら、ピーマン、パプリカも加えて炒める。
- 3 トマトソース、水(1・1/2カップ)を加えて沸騰させ、野菜が煮えるまで約10分煮る。
一度火をとめてカレールウを溶かしトマトケチャップ、トマトを加えて中火で5分煮る。
- 4 ごはんに「トマトカレー」をかけて完成。

材料 (4人分)

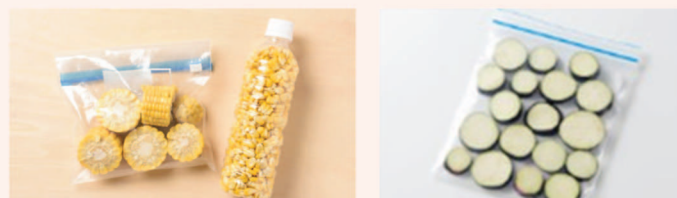
■ダブルトマトカレー

合いびき肉	200g
なす	3本 (270g)
ピーマン	2個
黄パプリカ	1/2個
トマト	中玉2個
トマトソース	1缶 (295g)
カレールウ	2皿分
サラダ油	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ2

■とうもろこしご飯

米	2合
とうもろこし	1本
酒	大さじ1と1/2
塩	少々

野菜はかしこく冷凍保存



とうもろこしは固めにゆでて、輪切りまたは実だけ外して**凍らせる**と、1ヶ月間保存できます。
なすも使いやすい大きさにカットし、保存袋に入れて**凍らせる**と、1ヶ月間保存できます。
どちらもそのまま加熱して、さまざまな料理に使えます！お試しください。

なくそう、食品ロス。



参考：カゴメ VEGEDAY



とうもろこし

生のまま冷凍

1



2



3



とうもろこしのひげと外側の汚れた皮を取り除き、1本ずつラップに包んで保存袋に！

【調理法】

ラップのままレンジ

【保存期間】

冷凍・約2か月



とうもろこし

ゆでて冷凍

1



2



3



固めに茹でて粗熱が取れたら水気を拭き、3～4cmの輪切りもしくは実だけ外して！

【調理法】

そのままスープや炒めに

【保存期間】

冷凍・約1か月



なす



冷蔵庫で保存

水気を拭き、ラップにつつんで野菜室。

【保存期間】 冷蔵・約10日



冷凍保存

使いやすい大きさにカット。保存袋に入れて冷凍。

【調理法】 凍ったまま加熱調理

【保存期間】 冷凍・約1か月

なくそう、食品ロス。

参考：カゴメ VEGEDAY



×



×



もっと詳しく

