

野菜を使って食品ロス削減

recipe

うまい

やまなし食品ロス削減
推進マスコット

かんしょくま



色々野菜とツナのトマトカレー

🕒 調理時間：20 分

■調理工程

- 1 野菜は1cm角に切る。(5分)
- 2 耐熱ボウルに野菜、ツナ缶、カレールウ、トマトソースの順に入れ、ふんわりラップをしてから電子レンジで加熱する。(600W 10分)
- 3 取り出して全体にとろみがつくまでよく混ぜる。再びラップをして5分ほど蒸らす。

■ポイント

パンにも合うように粘度が少し高くなるように仕上げた無水カレーです。
野菜はキャベツやトマトでも。お好みの野菜でお試してください！
レンジから取り出す際は、器が熱いので、ご注意ください。

■材料 (3～4人分)

トマトソース	1 缶(295g)
ツナ缶	小 1 缶
玉ねぎ	中1/2個
なす	1 本(90g)
ズッキーニ	1/2本
カレールウ	2 片

エネルギー：169kcal 食塩相当量：1.9g
野菜相当量：148g

※栄養計算は日本食品標準成分表八訂を基に算出しています。
全ての数値は1人分もしくは1単位当たりとなります。

野菜はかしこく冷凍保存



なすやズッキーニは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。

トマトも粗目のざく切りで、平らに保存袋に入れて**凍らせる**と、1ヶ月間保存できます。
丸ごとの場合はヘタを取って1個ずつラップに包んで保存袋に。

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



ズッキーニ



冷蔵保存

水気・乾燥が大敵！
ペーパーに包んで野菜室。

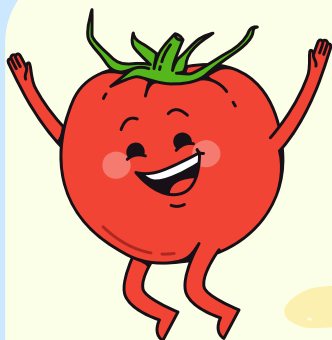
【保存期間】 約7～10日



冷凍保存

カットして重ならないように
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】 約1か月



トマト



冷凍保存

丸ごと：ヘタを取って1個ずつラップに包んで
保存袋に。

カット：粗目のざく切りが便利！
カットして平らに保存袋に入れて冷凍。

【調理法】

そのままでもOK！氷の代わりに麺つゆなどに入れても。
加熱調理は凍ったままで。

【保存期間】

約1か月



ナス



冷蔵保存

水気を拭き、ラップにつつんで野菜室。

【保存期間】 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】 約1か月

なくそう、食品ロス。

参考：カゴメ VEGEDAY

もっと詳しく



×



×

