

新玉ねぎの葉^{しんたま}&バターナッツ^は(ひょうたんかぼちゃ)のお好み焼き^{このや}

<材料>2枚分

- ・お好み焼き粉 100g
- ・卵 1個
- ・水 150cc
- ・新玉ねぎの葉(または白菜やキャベツ) 300g

☆シーチキン(または豚肉などお好みで)

☆バターナッツ(ひょうたんかぼちゃ)

またはかぼちゃ

☆おかき(または天かす)

(トッピング例)

- ・かつお節
- ・のり
- ・花オクラ(代用:錦系たまご)
- ・お好みのソース など

☆全部で
100~150gくらい



<食品ロス削減のポイント>

- ★捨ててしまいがちな新玉ねぎの葉を、お好み焼きの具材へ使用!
- ★新玉ねぎの葉やバターナッツ等、使い切れない分は冷凍保存!
(みそ汁の具等としても使用できる)
- ★バターナッツやかぼちゃの余った部分と中わたは、柔らかくなるまでバターや牛乳と煮て(あればミキサー等で混ぜ合わせる)塩コショウで味付けし、スープに再利用!
- ★バターナッツやかぼちゃの種は油で炒めてお好みに味付けして食べたり、皮はスープに入れたりして再利用!
- ★賞味期限が切れそうなおかきを砕いて、天かすの代わりに使用!

<下準備>

- ・バターナッツ(またはかぼちゃ)は湯がくなどしてやわらかくしておく。
- ・おかきは細かく砕いておく。

<作り方>

- 1.お好み焼き粉と水を混ぜ合わせ、生地を作る。
- 2.粗みじん切りにした具材と生卵、シーチキンを生地とさっくり混ぜ合わせる。
- 3.生地の両面がきつね色になるまで焼く。
- 4.お好みでかつお節、のり、錦系たまご、ソースなどをかけて出来上がり!
ソースの代わりにめんつゆや柚子胡椒を使うと、あっさり食べられる。