



食品ロス削減量
一人前あたり



オムロrice

【材料（1人分）】

〈ソース〉

薄口しょうゆ	小さじ1
マヨネーズ	大さじ3
レモン汁	小さじ1
みりん	小さじ1
酢	小さじ1

〈ケチャップライス〉

ブロッコリー	40g
キャベツ	80g
鶏肉	50g
もやし	50g
みかんの皮	1/3個分
ごはん	200g
サラダ油	大さじ1
ケチャップ	適量

【作り方】

〈ソース〉

材料をボウルに入れてよく混ぜる。

〈ケチャップライス〉

- 1.みかんの皮と野菜を細切れにしてボウルに入れる。
- 2.フライパンにサラダ油を入れて1cm角に切った鶏肉を焼く。
- 3.鶏肉に火が通ったら、ご飯、野菜（もやし以外）を入れて中火で炒める。
- 4.全体に火が通ったらケチャップを入れて全体に色がつくまで混ぜる。
- 5.もやしを入れて中火で軽く炒める。
- 6.お皿に円形になるように盛りつける。

つづく



オムロrice

【材料（1人分）】

〈オム〉

卵	2個
バター	15g
サラダ油	適量

【作り方】

〈オム〉

1. 中火で温めたフライパンにサラダ油とバターを入れる。
2. 溶いた卵を入れ、スクランブルエッグを作るように混ぜる。
3. ある程度外側が固まったら火を止めて形を整えてケチャップライスの上に移す。

Point!

**普段捨ててしまう
みかんの皮、キャベツ、ブロッコリーの芯
を使用！**