



食品ロス削減量  
一人前あたり



## エコ豚汁定食

### 【材料（4人分）】

#### 〈豚汁〉

豚バラ肉	150～200g
大根	5cmほど
にんじん	1/2本
ごぼう	1/3本
長ねぎ	1/2本
木綿豆腐	1/2丁
こんにゃく	1/2個
味噌	大さじ3～4
だし汁	600～700ml

#### 〈焼きおにぎり〉

ごはん	1200g
しょうゆ	小さじ8
ごま油	小さじ4～8

(サラダ油でも可)

#### 〈パン耳ラスク〉

パン耳	食パン4枚分
溶かしたバター	20～30g
砂糖	大さじ2～3

### 【作り方】

#### 〈豚汁〉

- 1.野菜（皮付きのまま）、豆腐、こんにゃくを食べやすいサイズに切る。
- 2.鍋に具材とだし汁を入れて煮る。
- 3.全体に火が通ったら、味噌を溶く。

#### 〈焼きおにぎり〉

- 1.おにぎりを作る。
- 2.しょうゆを塗る。
- 3.油を引いたフライパンで焼き色がつくまで焼く。

#### 〈パン耳ラスク〉

- 1.パン耳にバターを絡めて砂糖をまぶす。
- 2.クッキングシートに並べ、160～170°Cのオーブンで15～20分焼く。

Point!

冷蔵庫で余りがちな野菜を皮ごと使用!