

～やまぐち食べきりアイデア～

エコ塩昆布漬け



(2人前)

○食材等

- ・大根の皮
- ・人参の皮
- ・キャベツの芯
- ・大根の葉
- ・塩こんぶ

(経費目安 20円)

<作り方>

- 1 野菜の皮をよく洗い千切りにする
(皮は厚めにむくと歯ごたえが良いです)
- 2 キャベツの芯も千切りにする
- 3 大根の葉は他の食材と同じ大きさに切る
- 4 水気を切った1・2・3と塩こんぶをよく混ぜ
冷蔵庫で一晩おく



【アイデア発案者】

ペンネーム: エコ松さん(山口市)

野菜の皮等を
塩こんぶで和えるだけなので
とても簡単です。

