

## 新玉ねぎの葉&バターナッツのお好み焼き

### <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)
  - ☆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)
- ☆全部で  
100~150gくらい
- (お好みで)
- ・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



### <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!
- ★新たまねぎの葉やバターナッツ(またはかぼちゃ)は、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(またはかぼちゃ)は外皮と種以外を使用する。残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!
- ★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.生地が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。