

## 四街道市食材使いきりレシピ

<b>料理名</b>	<b>食品ロスを減らす！すいかの皮のサラダ</b>			
	使用したロス食材 ・ すいかの皮			
	工夫した点 ・ すいかを繊維に沿って千切りにすることで歯ごたえ良く仕上がった。			
<b>材 料</b> (調味料含む)	<b>【2人分】</b>			
	<b>材 料</b>	<b>分 量</b>	<b>材 料</b>	<b>分 量</b>
	すいかの皮	80 g	塩・こしょう	少々
	玉ねぎ	50 g	鷹の爪（輪切り）	1/2 本分
	鶏ひき肉	50 g	レモン汁	大さじ 1
	春雨	15 g	ナンプラー又は醤油	大さじ 1/2
	砂糖	小さじ 1	※調味料等は、お好みに調整してください。	
パセリ又はパクチー	一枝			
<b>作り方</b>	調理時間（ - ）分 ① すいかの皮の緑の部分（一番外側の皮）をむいて、千切りにし、塩を少々ふってしんなりさせたら、水気を絞る。 ② 玉ねぎを薄切りに、パセリはみじん切りにする。 ③ 沸騰したお湯に春雨を入れて、再沸騰したら鶏ひき肉を入れて一緒に茹でる。 ④ ①～③を調味料とよく和えて、お皿に盛って完成。			

名前	四街道高校 料理研究部
----	-------------