

【出がらしの茶葉を使った】 まるごとポテトのマヨ焼き



エコ・クッキング・ポイント

- ジャガイモを皮ごと使って、生ごみの減量に。
- 出がらしの茶葉を捨てずに食べて、生ごみの減量に。
＊お茶殻には、飲んだだけでは摂取できないベータカロチンやビタミンEが含まれていて、栄養価も高い。

ごみ
減量

材料（2人分）

ジャガイモ …………… 2 個
マヨネーズ …………… 適宜
コーン、炒めたベーコン、ひき肉、シーチキンなど
（入れなくてもよい） …… 少々
粉チーズ …………… 少々
パセリのみじん切り …… 少々
塩・コショウ …………… 少々
出がらしの茶葉 ……… 少々

作り方

- ① ジャガイモは皮付きのままゆでて、半分に切る。
- ② ジャガイモは皮から 5mm ほど残して、身をスプーンでくり抜き、カップを作る。
＊皮が破けてしまっても、アルミホイルで包めば大丈夫。
- ③ 身はマヨネーズ小さじ 2 とコーンや出がらしの茶葉などを加え、塩・コショウで調味し、カップに詰める。
📷写真は、コーンと炒めたベーコンを入れました。
- ④ マヨネーズを飾って、パセリとチーズを振り、焦げ色がつくまでオーブントースターで焼く。

つくってみました！

出がらしの茶葉が入っている
ことを感じない、子どもも喜ぶ
マヨ味で、見た目もかわいい。

県温暖化防止活動推進センター