

レシピ紹介の例（長野県佐久市 2022/10/7 公開）

374万  
レシピ

Q キャベツ



レシピ検索

さつまいも スイートポテト 栗ご飯 おでん かぼちゃ

## 【使いきり】キャベツ外葉のチヂミ

レシピを保存



捨ててしまいがちなキャベツの外葉を使って作る、チヂミのレシピです。

消費者庁

### 材料 (4人分)

キャベツの外葉	3枚(120g)
桜えび(乾燥)	5g
とけるチーズ	30g
薄力粉	60g

### コツ・ポイント

手順4で火が通りにくい場合、蓋をして蒸し焼きにしてください。

手順6でフライパンから取り出すとき、火傷に注意しましょう。

### このレシピの生い立ち

「全国おいしい食べきりネットワーク協議会」に参加している長野県佐久市のレシピです。佐久市生活環境課の食品ロス対策と、佐久市食生活改善推進協議会が提案する減塩レシピを組み合わせた、「エコ×健康」のレシピです。

レシピID : 7256219 公開日 : 22/10/07 更新日 : 22/10/07

レシピを保存 | 
 印刷する | 
 ツイートする | 
 シェアする | 
 レシピを共有

### このレシピの作者



消費者庁

消費者庁では、食品ロスの削減や食の安全・安心を確保するための様々な取組を行っています。消費者庁のキッチンでは、消費者の皆様に食品ロスや食物アレルギーといった身近な問題に役立つレシピを紹介しています。