



今日からはじめよう！

ごみのダイエツト通信 32

今回のテーマは、野菜をムダなく使った「ベジ茶」です。皆さんのご家庭で「野菜が余ってしまう」ことはありませんか。

そこで今回は野菜を干してお茶にして飲む「ベジ茶」を紹介します。

野菜は干すことによって、栄養と味が凝縮されます。今回はにんじんを使ったレシピを紹介します。にんじん茶はほんのり甘みのある味になりますので、野菜が苦手なお子さまにもおすすめです。

☆材料 にんじん

※ごぼう、ゴーヤ、シイタケなどでも作れます。

☆作り方

①ピーラーなどで薄く小さくスライスします。

②水分を飛ばすため、ザルなどに並べ、天日に干します。

③香ばしさを出すために、弱火で1、2分程度炒ります。

④適量をポットに入れて熱湯を注げば完成です。

また、お茶として使った後の出がらしは、炒めてキンピラにしたり、おひたしにして使い切ることもできます。

野菜は生のままだと長期保存ができませんが、干しておくことで保存ができます。野菜が余ってしまったら、捨てる前のひと工夫で生ごみの減量に挑戦しましょう。※火の元には十分注意してください。