



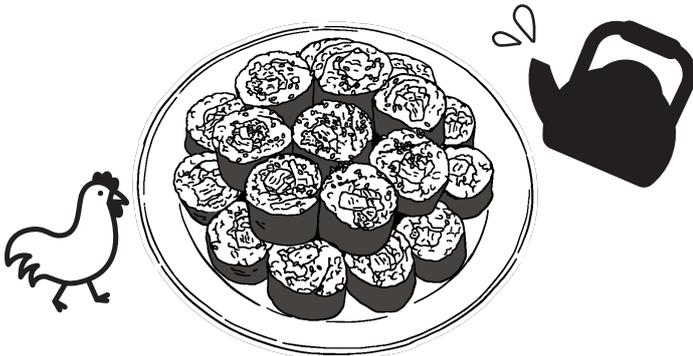
# 捨てないレシピ

皮も種も、無駄なく使ってもう1品

## 茶殻のキンパ

緑茶の茶殻をほうれん草のナムルに見立てたキンパ(韓国風の巻き寿司)です。

ほんのり感じる茶殻の苦味が、ごま油と鶏ガラの風味とマッチします。



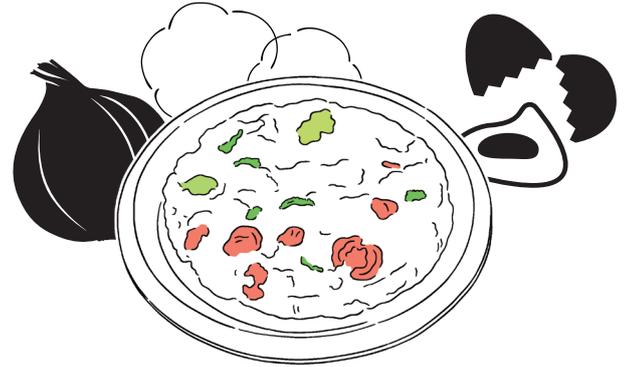
## みかんの皮 香る鶏飯

鹿児島県奄美地域の郷土料理・鶏飯。スープをかけ、だし茶漬けのようにしていただきます。さっぱりとした柑橘系の香りが最高。

## レシピ例

### たまねぎパウダーのスペイン風オムレツ

皮をオーブンで乾燥させ、ミルサーにかけたたまねぎパウダーをつかったオムレツ。ポリフェノールたっぷり&香ばしくておいしい。



### コーン缶の汁を使ったたまごスープ

コーン缶の汁には、とうもろこしの甘味や栄養素が溶けています。

捨ててしまうのはもったいないので、スープのだし汁として使うのがおすすめ。

👉👉👉 など189のレシピを掲載! 👈👈👈



装丁デザイン、タイトル、帯テキストについての感想、またその他なにかお気づきの点があればこちらにお書きください。

カラーの装丁・中見本・レシピ一覧はこちらからご覧いただけます。



<https://bit.ly/sutenai>

書店様名

ご担当者様名

ご協力ありがとうございました。参考になる意見をいただいた**5名様**に、

**図書カード1000円分**をプレゼントさせていただきます。