

1

野菜室断捨離麦味噌炒 (やさしいつ だんしゃり むぎみそいため)

食べきり
ポイント
(工夫した点)

冷蔵庫の野菜室に残っている野菜を全て使いきることが目的です。そのため、どんな種類の野菜がどんな分量余っていたとしても、思い切って全部フライパンに放り込み、簡単、確実に、美味しく味付けできるよう、調味料の算出表(味つけ表)を用意しました。

おいしさポイント

残り野菜が偶然に生み出す味のハーモニーを楽しむお料理です。味つけは、調味料の黄金比に基づいていますので、いつ・誰が、どんな分量で作ってもハズレはありません。

エピソード(考案のきっかけ)

洋服の断捨離をしていた時、「そのうち使おうと思って残してある、冷蔵庫のあの野菜だって断捨離しないと！」と気づき、全部をいっぺんに処分できるお料理を考えました。



【材料・分量】 (3人分)

- ・キャベツの芯周り 200g
 - ・エノキ 70g
 - ・茄子 80g (1本)
 - ・人参 130g (1本)
 - ・ピーマン 30g (1個)
 - ・豚肉 240g
 - ・しょう油 大さじ2杯
 - ・酒 小さじ1杯半
 - ・片栗粉 小さじ1杯半
 - ・麦味噌 小さじ1杯
 - ・生姜(チューブ) 7.5cm
- 野菜
- 調味料

【作り方】 (20分)

1. 野菜を食べやすい大きさに切ります。
2. フライパンに油を適量入れ、肉の表面の色が変わるまで炒める。
3. 野菜類を加えて炒る。
4. 3に合わせ調味料を入れて味をなじませる。

味つけ表

材料(g)	しょう油	酒	片栗粉	みそ	しょうが(チューブ)
200	大さじ1/2強	小さじ2/5	酒 と 同 量	小さじ1/4	2cm
300	大さじ4/5	小さじ3/5		小さじ2/5	3cm
400	大さじ1強	小さじ4/5		小さじ1/2強	4cm
500	大さじ1+小さじ1	小さじ1		小さじ2/3	5cm
600	大さじ1+3/5	小さじ1+1/5		小さじ4/5	6cm
700	大さじ2弱	小さじ1+2/5		小さじ1弱	7cm
800	大さじ2強	小さじ1+3/5		小さじ1強	8cm
900	大さじ2+2/5	小さじ1+4/5		小さじ1+1/5	9cm
1000	大さじ2+小さじ2	小さじ2		小さじ1+1/3	10cm