



スイカの皮のハンバーグ



スイカの皮も食べよう！



材 料(2人分)

- スイカの皮(白い部分)……………100g
- 合いびき肉……………200g
- パン粉……………大さじ4
- 牛乳……………20cc
- 卵……………1個
- 塩・コショウ……………少々
- バター……………10g

【ハンバーグソース】

- ケチャップ……………大さじ3
- ウスターソース……………大さじ1 1/2
- しょうゆ……………大さじ1

作り方

- ① スイカの皮の緑の硬い部分は厚く切り落とす。スイカの皮の白い部分をみじん切りにし、水分をキッチンペーパーで絞る。
- ② 熱したフライパンにバターを溶かし、みじん切りにしたスイカの皮の白い部分を中火から弱火で5分ほど炒める。
- ③ 合いびき肉にパン粉、牛乳、卵を入れ、塩・コショウをしたら②を加えてよく混ぜ、二つに分け小判型にする。
- ④ ③をよい焦げ色に焼く。裏返しにして火を弱め、ふたをして中まで火を通して、血にとる。
- ⑤ 耐熱容器でAを混ぜレンジで加熱し、④にかければ出来上がり。

point
食品ロス削減ポイント

- タマネギの代わりに、スイカの皮の白い部分を使います。
- 食感がシャキシャキして美味しい！
- これで生ごみ(スイカの皮)も大幅削減！



普段は捨ててしまっているスイカの皮の活用

- スイカの皮の白い部分には、抗酸化作用や血管の働きをよくするなどの栄養素がたっぷり含まれています。

皮の白い部分は栄養豊富！



詳しくは動画で

福田先生

ワンポイントアドバイス

食品ロスを減らす調理のポイント