



もったいない！ 食品ロスを減らそう！

東京聖栄大学
Tokyo Seiei College

～ちょっと残った焼肉のタレ～

食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を **東京聖栄大学** にご協力いただき掲載します。今回のテーマは「**焼肉のタレ**」です。

タレの中には企業努力の旨味がたっぷり。隠し味や補助調味料として使い切りましょう。

ドライカレー (4人分)



作り方

材料	分量
玉葱	400g
人参	200g
セロリ	50g
合挽肉	280g
焼肉のタレ	大さじ2
塩	適量
カレー粉	小さじ2
ケチャップ	大さじ3
トマトピューレ	大さじ3
サラダ油	大さじ2
コンソメ顆粒	小さじ1
水	200ml

- 鍋にサラダ油を引き、みじん切りにしたセロリ、人参、玉葱の順に塩少々を加えて炒めます。
- 1に合挽肉を加えて、さらに炒めます。
- 2の鍋に焼肉のタレ、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレを加え炒めたら、コンソメ顆粒、水を加えて弱火で10～15分程煮ます。
- 塩で味を整えたら出来上がりです。

ハンバーグ (4人分)



付け合わせはお好みで足しましょう。

作り方

材料	分量
合挽肉	400g
玉葱	160g
パン粉	40g
牛乳	40ml
塩	4g
焼肉のタレ	大さじ1
ナツメグ	少々
油	大さじ1

ハンバーグソース材料	分量
水	30ml
ケチャップ	大さじ8
ウスターソース	大さじ4
焼肉のタレ	大さじ1

- ボールに合挽肉、塩を加えて良く練ります。
- 1のボールに玉葱のみじん切り、焼肉のタレ、パン粉、牛乳、ナツメグを加えて良く練り、4等分にして形を整えます。
- フライパンに油を引き、2を入れ、蓋をして弱火で10分程焼きます。
- 3のフライパンからハンバーグを取り出し、水、ケチャップ、ウスターソース、焼肉のタレを加えて煮詰めてハンバーグにかけたら出来上がりです。

チャーハン (2人分)



材料	分量
ご飯	400g
卵	2個
ハム	2枚
塩	適量
焼肉のタレ	大さじ1
炒め油	適量

作り方

- フライパンに油を少々入れ、わりほぐした卵を炒めて皿にとります。
- 1のフライパンに油を少々入れ、ご飯、適量の塩で炒めます。
- 2にハム、1の卵、焼肉のタレを加えて炒め、塩で味を整えたら出来上がりです。

肉そぼろ

材料	分量
豚挽肉	200g
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
焼肉のタレ	大さじ1
塩	適量

作り方

- 鍋に全ての材料を入れ、さい箸等で挽肉をほぐしながら炒めます。
- 塩で味を整えたら出来上がりです。

焼肉のタレはメーカーにより塩味、甘味が違うので、好みに合わせて調整してください。



葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクターリー(Ree)ちゃん