MIYA もったいないレシピノート

～圧力鍋で骨まで美味しく料理～

骨まで美味しい鮭のうま煮

材　料

・中骨がついた鮭の切り身
・お酒
・出汁
・しょう油

POINT

骨まで美味しく食べられ，ごはんやうどん，おつまみにもなります。

作り方

1　圧力鍋に鮭の中骨，ひたひたになるくらいの水を入れ，３０分ほど圧力をかける。

2　しょう油，出汁，お酒を入れさらに１５分ほど圧力をかける。

3　粗熱を取り冷蔵庫へ。１週間ほど持ちます。

もったいないレシピ

「MIYA もったいないレシピ」とは…

食品ロス削減につながる料理レシピです。
例えば…
・普段何気なく捨てたり，余りがちな食材を使ったもの（食材の皮，葉，茎，芯，種，骨，アラなど）
・ごみを出さない工夫がされたもの
大切な食材を無駄なく食べ切り，環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。

宇都宮市もったいない運動市民会議事務局（宇都宮市環境政策課内）
TEL：028－632-2417　FAX：028－632-3316　URL：https://www.u-mottainai.com/