MIYA もったいないレシピノート

～野菜のくずが美味しいスープに～

もったいない栄養満点！！ファイトケミカルスープ

材　　料

・玉ねぎや人参の皮やセロリの葉等の野菜くず
・食パンの耳　　１枚分
・水　　1.3ℓ
・酒　　小さじ１
・牛乳　　１５０ml
・生クリーム　　大さじ３
・ネギの青い部分　　３本分
・塩コショウ
・バター　　１０ｇ
・オリーブオイル　大さじ１
（またはサラダ油）

POINT

捨ててしまう食材の皮や根っこ，余ってしまいがちな食パンの耳を使った，簡単スープ！
子供から大人まで飲めて，免疫力アップでコロナにも負けない体も喜ぶ美味しいスープです！

作　り　方

1　大きめの鍋に水，酒，野菜くずを入れ，２０～３０分煮てデジブロスを作っておく。

2　食パンの耳を１㎝角に切り，フライパンでカリカリになるまで炒めクルトンを作る。

3　鍋にオリーブオイルとネギの青い部分を入れ火にかけ，塩を少々加えしんなりするまで炒める。

4　３に１を６００ml 加え５分程煮る。
一旦火を止め，生クリームと牛乳を加えたら，ネギが細かくなるまでハンドブレンダーをかける。

5　お皿に４を盛り付け２のクルトン，こしょうを振り完成。

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/