MIYA もったいないレシピノート

～無駄なく使って栄養満点スープに～

野菜と海老の芯（新）食感！スープ

材　　料　【４人分)】

・水	１L	・塩	小さじ１
・昆布	１切	・薄口醤油	大さじ１
・殻付き海老	５本	・料理酒	大さじ１
・とうもろこし	1/2 本		
・ブロッコリーの芯	１個分		
・キャベツの芯	１個分		
・椎茸の軸	５個分（１パック分）		

POINT

捨ててしまいがちな野菜の芯や海老の殻などを無駄なく使い，栄養満点のスープにしました。
これぞ食品ロスを減らす新しい芯（新）食感スープです！

作　り　方

１【下ごしらえ】とうもろこしは皮を剝き実とひげは別に取っておく。実は茹でて芯からはずしておく。

２　鍋に水を入れ昆布，海老の殻，茹でたとうもろこしの芯を入れ火にかけ出汁を取る。（沸騰したら中火で１０分位）

３　とうもろこしのひげを１７０℃の温度で素揚げにしておく。（普段捨ててしまう様なとうもろこしのひげも素揚げにすることで美味しく召し上がれます！）

４　２を漉した出汁に食べやすい大きさに切ったブロッコリーの芯，キャベツの芯，椎茸の軸を入れて１０分程度煮る。

５　野菜が柔らかくなったら調味料を加え，芯から取ったとうもろこしの実，殻を剝いた海老を入れひと煮立ちさせ，海老に火を通す。

６　スープを器に盛り，上に３のとうもろこしのひげの素揚げを添える。

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/