

リーちゃん賞

彩いあっさい夏バテ防止スープ

考案者 **クックネーム**：認定こども園 すなはら さん



【食べきり・使いきりポイント】

捨ててしまいがちな野菜の皮や、余りがちなスープの素を使い、夏バテ気味の日でもさっぱり食べられるようにしました。

レシピ (2人分)

◆材料・分量

大根の皮	1/8本分(50g)
にんじんの皮	1本分(40g)
ブロッコリーの芯	1株分
即席スープの素	2人分

◆作り方

- 1 野菜の皮を厚めに桂剥きにする。
- 2 桂剥きした皮を細めの千切りにする。
- 3 鍋にスープの素、お湯をいれる。
(煮込む事も踏まえて薄めの味になるようにいれる)
- 4 鍋に野菜を入れ煮込む。
- 5 野菜が柔らかくなったら火を止め、お好みで胡椒や醤油で味を整えて完成。



残ってしまいがちなスープの素に、野菜の皮や芯を入れることで、たっぷりとしただしが出ますね。

葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクターリー (Ree) ちゃん

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL: 03-5654-8273