野菜の皮も無駄にしない！
「かぼちゃとにんじんのポタージュ」

★エコポイント★

使用した野菜の皮や種などを出汁として使用することで、食品ロスを減らします。

ミキサーなどの機械を使用せず、簡単に作ることができます。

カボチャや人参の皮に多く含まれるβカロテンを無駄なく摂取できます。

材料（２人分）

・かぼちゃ	100g
・にんじん	50枚
・たまねぎ	60g
・無塩バター	15g
・砂糖	小さじ1/2
・野菜の出汁※	100cc
・コンソメ	小さじ1/2
・ココナッツミルク（又は牛乳）	100cc
・豆乳	50cc
・食塩	ふたつまみ

※野菜の出汁の分量

・野菜くず	
・水	250cc
・酒	小さじ1

＜作り方＞

＜下準備＞

・かぼちゃは種とわたを取り、電子レンジ(600W)で約3分加熱する。少し冷めたら皮付きのまま1cm幅に切る。
・たまねぎは皮をむき、薄切りにする。
・にんじんは皮付きのまま、薄切りにする。

＜野菜の出汁＞

・下準備で出た野菜くず（皮、わた、種）を鍋に入れ、250ccの水(野菜が浸るくらい) と酒を加え沸騰させ、中火にし、約10分間加熱する。ざるでこして出汁をとる。

＜ポタージュの作り方＞

1．鍋にバターを熱し、たまねぎを加えて焦がさないように弱火でしんなりするまで炒め、取り出しておく。
2．野菜の出汁から100ccとり、かぼちゃ、にんじん、砂糖、コンソメを加えて蓋をし、沸騰したら弱火で3分ほど加熱する。マッシャーでなめらかにすりつぶし、１を加える。
3．ココナッツミルク、豆乳を加えて火にかけ、食塩で味を整える。
4．器に盛り、好みでココナッツミルク、乾燥パセリをかけて完成。

１人分　栄養価

エネルギー：202 kcal　たんぱく質：3.4ｇ　脂質：14.9ｇ
炭水化物：18.7g　βカロテン：4165β　食塩相当量：1.1ｇ

広島市 The City of Hiroshima

このレシピは広島文教大学の学生が考案しました。