

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。

<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。

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



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



このレシピは広島文教大学の
学生が考案しました。