



～野菜を無駄なくおいしのだしに～

## 野菜のだしからとるポトフ



### 材 料 【6人分】

- |        |       |          |        |
|--------|-------|----------|--------|
| ・ソーセージ | 100g  | ・コンソメ顆粒  | 大さじ2   |
| ・人参    | 1本    | ・すりおろし生姜 | 小さじ1   |
| ・じゃがいも | 2個    | ・水       | 1500CC |
| ・玉ねぎ   | 1個    | ・水       | 500CC  |
| ・パプリカ  | 1個    | ・塩       | ひとつまみ  |
| ・キャベツ  | 5分の1玉 |          |        |



### POINT

捨ててしまうじゃがいも、人参、玉ねぎの皮、パプリカのへたと種、キャベツの芯からだしをとり、もったいないをなくしました。野菜からだしをとることで、ポトフの香りをよくし、風味をよくしました。

### 作 り 方

- 1 じゃがいもは4等分に切り、芽をとる。人参は皮をむき乱切り、キャベツはざく切り、パプリカはさいの目切り、玉ねぎはくし切り、ウインナーは斜め切りにして2等分に切る
- 2 野菜からだしをとる。
  - (1) 鍋にじゃがいも、人参、玉ねぎの皮、キャベツの芯、パプリカのへたと種を入れて500CCの水とひとつまみの塩を入れて火にかける。
  - (2) ふつふつとしてきたら弱火で20～30分ほど煮る。
  - (3) 火を止め、ざるにキッチンペーパーを2枚しいて漉す。
- 3 鍋に水と野菜からとっただしと1500CCの水と具材を入れて火にかける。
- 4 コンソメ、すりおろし生姜を入れて味付けをし、具材が柔らかくなったら完成。



### 「MIYA もったいないレシピ」とは…

もった  
ない  
レシピ

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。