



# MIYA もったいないレシピノート



～緑茶の茶殻でステキなおやつ～

## しゃきっキャベスープ

材 料 【直径約17cmのボール 1コ分】



キャベツ外側の葉っぱ2枚, 椎茸の軸6本, ベーコン1枚, 顆粒コンソメ小さじ2, 水450ml, オリーブオイル小さじ1



### POINT

キャベツの固い外側の葉っぱと、椎茸の軸を細かく裂いて、工夫次第で生ゴミ減量につながるレシピです。

### 作 り 方

- ①椎茸の石づきを切って、軸を細かく裂いて、キャベツの葉っぱはよく洗って細切りにする。ベーコン1枚は1cm幅に切る。
- ②鍋にオリーブオイル小さじ1を引いて、ベーコン、キャベツ、椎茸の軸を弱火で炒めて、水を加える。
- ③蓋をして、好みの柔らかさになるまで煮て、顆粒コンソメを入れ味をつける。好んでコショウを振ってもよい。



### 「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。