

レシピ名	野菜のホクホクポトフとクリーミーシチュー
調理時間	10分
調理コスト	100円
アピールポイント	1日目はポトフ、2日目はホワイトシチュー、味変で楽しめます。野菜の根元は煮込むとホクホクでおいしいです。
ごみ減量のポイント	本来捨ててしまう野菜の芯や葉や根元 キノコの根元、セロリの葉を圧力鍋で煮込んだところです。
分量	①エノキ 根元 ①ウインナー・ソーセージ 適宜 ①人参、大根 根元 ①小松菜 根元 ①セロリ 葉 ①プチトマト 4個 ①コンソメの素 1～2個 ①こしょう ①水600cc ②粉ミルク 大6 ②片栗粉 適宜
作り方	1. ①の材料を握力鍋に入れて3分加熱 (普通の鍋であれば20分程 野菜が柔らかくなるまで中～弱火で煮込む) 2. 翌日は粉ミルクを少量の水で溶かしたものを入れ片栗粉でとろみをつける。
使用した地元農産物	人参、小松菜、大根
おいしく作るコツ	野菜の甘みと旨味を活かすため、薄味に仕上げました。