

レシピ名	皮ごとまるごと野菜スープ&カレー
調理時間	45分
調理コスト	100円
アピールポイント	お野菜をまるごと使用したところ(家で育てたじゃがいも、玉ねぎを使用) (お肉の代わりにウインナーを使用)(スープは、じゃがいもの皮と玉ねぎの茶色の皮、ブロッコリーの芯と皮を使用)
ごみ減量のポイント	じゃがいも、玉ねぎ、ブロッコリーそれぞれの皮を使用したことで、排出するごみの量を減らすことができた。
分量	人参 2本 じゃがいも 4個 ウインナー 8本 玉ねぎ 1個 カレーのルー(甘口、辛口) 半分ずつ コンソメ 3個 塩コショウ 適量
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. にんじんを洗い、乱切りにする。</li> <li>2. じゃがいも、玉ねぎの皮をむく。(この2つの皮は、野菜スープのだしとして取っておく)</li> <li>3. じゃがいもを乱切り、玉ねぎを薄切りにする。</li> <li>4. ウインナーを斜め切りにする。</li> <li>5. 沸騰したお湯に入れていく。(お鍋)</li> <li>6. 野菜が甘くなってきたら、甘口、辛口のルーを入れる。</li> <li>7. 湯がいたブロッコリーを最後に入れる。→カレー完成</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. じゃがいもの皮、玉ねぎの茶色い皮、ブロッコリーの茎の皮をだしとして使う。</li> <li>2. 沸騰したお湯に1. を入れ、コンソメ、塩コショウを入れる。</li> <li>3. ブロッコリーの茎をサイコロ状に切る。</li> <li>4. 冷凍食品、人参、とうもろこし、グリーンピースと3. を一緒に入れて沸騰したらスープ完成</li> </ol>
使用した地元農産物	じゃがいも、玉ねぎ、ブロッコリー
おいしく作るコツ	野菜のだしをしっかりと取る。使用材料は全部使用する。