

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"> 1. にんじんを洗い、乱切りにする。 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) 3. じゃがいもを乱切り、玉ねぎを薄切りにする。 4. ウインナーを斜め切りにする。 5. 沸騰したお湯に入れていく。(お鍋) 6. 野菜が甘くなってきたら、甘口、辛口のルーを入れる。 7. 湯がいたブロッコリーを最後に入れる。→カレー完成 <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 3. ブロッコリーの茎をサイコロ状に切る。 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
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。