

優秀賞

ごろごろスープ

考案者 **クックネーム** : ペンシェフ さん



【食べきり使いきりポイント】

大根の皮
ブロッコリーの芯

レシピ (2人分)

◆材料・分量

にんじん …………… 1/4本(50g)
大根の皮 …………… (50g)
にんにく一片 …………… (5g)
ベーコン …………… 1枚
ブロッコリーの芯 …… 1株(150g)
たまねぎ …………… 1/4個(50g)
コンソメキューブ …… 1/2個
塩 …………… 少々
オリーブオイル …… 大さじ1/2
水 …………… 400cc

- 1 きざんだにんにくをオリーブオイルで炒める
- 2 適宜カットした野菜とベーコンを加え、塩ひとつまみを入れて中火で5分程炒める
- 3 水400ccとコンソメを入れて煮込む
- 4 最後に塩で味をととのえる。

【問い合わせ先】
環境部 リサイクル清掃課
03-5654-8273



皮や芯をじょうずに生かしたお料理ができましたね！

