

もったいない
MOTTAINAIレシピ

ロス削減野菜スープ



レシピ: 東京家政大学 栄養学部
管理栄養学科生

材 料	分量(2人分)
玉ねぎ	75g (1/2個)
ブロッコリー(房・茎)	60g (1/3株)
にんじん(皮つき)	50g (1/3本)
卵	1個
オリーブオイル	2g (小さじ1/2)
鶏ガラスープの素	7g (小さじ2)
水	550g(2カップ半)
しょうゆ	18g (大さじ1)
こしょう	少々

*ブロッコリーの茎は玉ねぎと一緒によく炒めることで、やわらかくなり美味しく仕上がります。

- ①玉ねぎは皮をむき薄切りにする。
ブロッコリーの房は小房に分け、茎は拍子切りにする。にんじんは皮つきのまま、短冊の薄切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ熱し、玉ねぎとブロッコリーの茎を炒める。
玉ねぎが透き通ってきたら、にんじんとブロッコリーの房も入れ軽く炒め、分量の水と鶏ガラスープの素、しょうゆを入れ煮込む。
- ③野菜がやわらかくなったら、溶き卵を回し入れ、仕上げにこしょうをかける。