

# リーちゃん賞

## 野菜だけのポタージュスープ

考案者 にしえ ひでこ  
西江 秀子 さん



### 【食べきり使いきりポイント】

- キャベツ、レタスの外葉、カブの葉
- 玉ねぎの外皮（茶色の部分）
- 玉ねぎ、人参、ゴボウ、カボチャ、トウモロコシ等、料理で余った部分は、その都度小口切りにしてレンジで3分位加熱し、冷凍保存
- 新しいうちに残った食材を冷凍することで、新鮮さを保ち、無駄をなくすることができる
- 2日間くらいなら冷蔵保存も可

## レシピ (2人分)

### ◆材料・分量

- キャベツ、レタスの外葉 } …2~3枚
- カブの葉 }
- 玉ねぎ、人参、ゴボウ、カボチャ(冷凍したもの) … 各30g
- 玉ねぎの外皮とルイボス茶（ティーバッグ1袋）を鉄瓶などで煮出しておく
- 塩、コショウ …………… 少々
- コーンスープの素…1/2袋 8.5g(好みで)
- 牛乳、豆乳 …………… 各1/2カップ

- 1 冷凍した野菜をレンジで2分位解凍
- 2 1の中に玉ねぎ外皮を入れて作ったルイボス茶を2カップ注ぎ、ミキサーでペースト状にする
- 3 2を鍋に移し、牛乳1/2カップを入れ混ぜて加熱。最後に豆乳1/2カップを入れ沸騰直前で火を止め、好みで塩コショウ、またはコーンスープの素(1/2袋)を入れると美味しい



【 問い合わせ先 】  
環境部 リサイクル清掃課  
03-5654-8273

日頃からファスナー付き保存袋に野菜を冷凍ストックしておく、便利で、無駄になりませんね。

