



# レッツ! エコクッキング!



普段は捨ててしまう野菜や果物の芯や皮を料理に使用すれば、捨てられる生ごみを減らすことができますね。

春キャベツの美味しい時期になりました。よく捨てられてしまうキャベツの芯ですが、実はカルシウム、カリウム、リンなどの栄養素が豊富に含まれています。捨ててしまうのはもったいない！旬の食材を美味しく食べきる簡単レシピを紹介します♪

## 春キャベツの芯入り豆乳スープ

### ■材料(2~3人分)

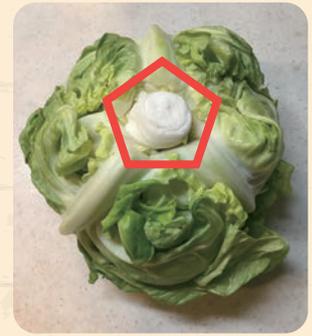
- ・春キャベツの芯…………… 1個分
- ・玉ねぎ…………… 1/8個
- ・ベーコン…………… 4枚
- ・マカロニ(3分ゆでタイプ)… 20~30g
- ・豆乳(成分無調整)… 1カップ
- ・オリーブ油…………… 小さじ2
- ・水…………… 1.5カップ
- ・塩、黒コショウ…………… 少々

### ■作り方

- ①春キャベツの芯を縦半分に切り、そぎ切りにします。玉ねぎは薄切りに、ベーコンは1cm四方に切ります。
- ②鍋でオリーブ油を熱し、①を入れて中火で1分炒めます。水を入れ、煮立ったらマカロニを加え3分間ゆでます。
- ③②に豆乳を加え、煮立ったら塩と黒コショウで味を調えます。
- ④完成♪

### キャベツの芯のくりぬき方 キャベツは、新鮮なうちに芯をとる!

- ①芯の横から斜めに包丁を入れ、向きを変えながら5回ほど差し込み、五角形を作るように斜めに包丁を入れると上手にできます。
- ②芯をくりぬいた部分に、水で濡らしたキッチンペーパーを詰めます。ビニール袋に入れ、芯の部分を下にして冷蔵庫で保管します。



くりぬいた芯の部分に湿ったキッチンペーパーを入れたもの

### ポイント

この方法で保管すると、芯をくりぬかずに保管するより、長持ちします。使い切る前に傷めてしまうということも防げますね。



エコクッキング  
生ごみ減量につながる  
**オリジナル  
レシピ募集!**

食材を使い切るレシピや、残った料理を使ったレシピを随時募集しています。応募いただいたレシピは町ホームページなどで紹介させていただきます。

- 応募方法** FAX、メール、郵送または直接問い合わせ先へ(任意様式)
- 問い合わせ** 環境課 内線284 FAX 83-9756 〒470-2192 (住所不要)環境課メール kankyo@town.aichi-higashiura.lg.jp

