



～食品ロスを科学する！～

栄養がもったいない

「ベジブロス（野菜だし）」をつくろう！

【ベジブロス（野菜だし）】

【材料】

- ・野菜くず 350g
- ・水 1300cc
- ・酒 小1

【作り方】

- ①野菜くずはボウルに50℃位のお湯で洗い冷蔵保存する。
- ②①が350g位たまったら、鍋に水1300ccと酒小さじ1を入れ、20～30分弱火で煮る。※アクも栄養なので取らない
- ③ざるで濾す。冷蔵庫に入れ3日位で使い切る。
製氷皿で冷凍すると使いやすいし長持ちする。

※野菜くずは、大根や人参の皮・ヘタ・長ネギ葉・かぼちゃやピーマンの種など 玉ねぎの皮を入れるとあめ色に♪

ビタミンやミネラルたっぷり！ ベジブロスレシピ

【ちょい足し簡単スープ】 材料 2人前

- ・ベジブロス 300cc
- ・ベーコン 1枚
- ・キャベツ 1枚
- ・塩コショウ 少々

- ・ベジブロス 300cc
- ・オリーブ油 小1
- ・バルジャンチース 小1
- ・塩コショウ 少々

- ・ベジブロス 300cc
- ・たたいた梅干し 1個
- ・おろし生姜 少々

※他にも簡単アレンジしてね♪

【炊飯器で簡単カオマンガイ（鶏めし）】 材料 4人前

- ・米 2合
- ・ベジブロス 360cc
- ・とりもも 1枚
- ・生姜・にんにく 各1かけ
- ・酒 大1
- ・塩 小1
- ・こしょう 少々
- ・しめじ、パプリカ、青物など

【作り方】

- ①鶏もも肉1枚に塩小1とこしょう少々、生姜・にんにくをすりおろしたものを（チューブでもOK）をもみこんでおく。
- ②米2合を研ぎ、ベジブロス360ccを入れ、①の鶏もも肉をのせ炊飯器で炊く。
- ③ソースを作る。Aを小鍋に入れ沸騰したらみじん切りしたネギを入れる。
- ④①が炊き上がったなら鶏もも肉を切り、たれをかけていただく。

【ソース】

- A：オイスターソース、醤油
酢、みりん 各大2
・ネギ 1本

