

野菜クズも使い切る!

ベジブロスで当別ポトフ



廃棄減

冷蔵庫
食材活用

保存OK

とうべつゆるエコfes

tobetsu
yuru-eco
festival 2025

材 料(4人分)

じゃがいも	2個
玉ねぎ	2個
とうもろこし	2本
セロリ	2本
冷蔵庫にある野菜くず (ネギの青いところ、 かぼちゃの種やわた、 しなびた野菜など)	適量
ベーコン	200g
ローリエ	1枚
コンソメ	小さじ1
ベジブロス用の水	600cc
ポトフ用の水	600cc (ベジブロスも含めて)
塩	少々
こしょう	少々

野菜クズも使い切る!
ベジブロスで当別ポトフ





作り方

- (1)とうもろこしの皮をむき、水に濡らしてラップに包み、レンジで600w5分加熱する
- (2)(1)でむいた皮やヒゲの土がついていないところを鍋へ入れる
- (3)じゃがいもやセロリはきれいに洗い、皮や葉を取り、大きめに切る
取り外した皮や葉は(2)の鍋に入れる
- (4)玉ねぎをむき、4等分に切り、皮は土ががついていないところは(2)の鍋へ入れる
- (5)(1)のとうもろこしを軸ごと4等分に切る
- (6)他の野菜も同様に可食部は切り、くずは(2)の鍋に入れる
- (7)ベーコンを大きく切る
- (8)(2)の鍋にベジブロス用の水を入れ、沸騰させ15分以上煮込む
- (9)(8)をざるでこし、600ccになるようにする。足りないときは水で調整する
- (10)鍋に具材と(9)、塩、コンソメ、ローリエを入れて具材が柔らかくなるまで煮込む
- (11)盛り付けてコショウをかければ完成

冷蔵庫で冷やして保存OK！

冷やしポトフやご飯を入れてだし茶漬けにアレンジしても美味しいです！