野菜くずとは言わせない。スープに生まれ変わった野菜コンソメチーズリゾット



廃棄減

冷蔵庫食材活用

レシピ名の由来は？

調理の際、捨ててしまいがちな野菜の皮や芯をリメイクしてスープにし、リゾットの汁として使ったので、それが分かるように命名しました。

エコポイントについて教えて！

ご飯が少ない時、小腹が空いた時、簡単に作りたい時などによくリゾットを作るので、それをアレンジしたレシピを考えました。
捨ててしまいがちな野菜の皮や芯などを野菜スープとして使用。ご飯も冷蔵庫に放置して硬くなったものでもリゾットに使えば、美味しく食べられます。
ベーコンとカマンベールは黒松内のものを使用してみました。
カマンベールチーズは過去にJALの機内食にも使われた一品で、ふるさと納税の返礼品にも使われています。
もちろん、ほかのベーコンやチーズでも美味しく作れます。

野菜くずとは言わせない。スープに生まれ変わった野菜コンソメチーズリゾット



材　料(1人分)

残りご飯	100g	塩こしょう	少々
ベーコン	20g	コンソメ	少々
にんじん	20g	長ネギ	少々
玉ねぎ	30g	カマンベールチーズ	30g
キャベツ	30g	塩	少々
バター	少々	料理酒	少々
おろしにんにく	少々		

作り方

(1)野菜の皮をむく
(2)むいた皮や芯、切れ端などをよく洗い、水と塩と料理酒を入れた鍋に入れて火にかける
(3)(2)を20分程弱火にかけた後、ザルにあけてくず野菜のスープを作る
(4)玉ねぎは粗くみじん切り、にんじんは小さめのさいの目切り、キャベツとベーコンは一口大、長ネギは輪切りにする
(5)フライパンにバターとおろしにんにくを入れて、(4)を入れて塩コショウで炒める
(6)(5)にくず野菜スープを80ml、コンソメとご飯を入れて汁気がなくなるまで煮る
(7)長ネギとカマンベールチーズをちぎって入れて軽く煮る
(8)皿に盛り付けて完成