カボチャとのポタージュと
カボチャの皮チップス



廃棄減

レシピ名の由来は？
そのまんまです。

エコポイントについて教えて！
捨ててしまいがちな脂身やカボチャの皮ですが、ウチでは立派な食材です

とうべつゆるエコfes tobetsu yuru-eco festival 2025

カボチャとのポタージュと
カボチャの皮チップス



材　料(4人分)

かぼちゃ	1/2個（500g）
牛の脂身(豚でも可)	100g
牛乳	300cc
醤油	小さじ1
塩	適量
こしょう	適量

作り方

(1)かぼちゃの皮をきれいに洗ってから拭き、種を取って皮を削ぎ落とす。皮は取っておく
(2)かぼちゃを3cm角くらいに切って耐熱容器に入れ、全体を濡らす程度に水をかけて
　ラップをし、レンジで600W6分加熱する
(3)かぼちゃを潰す。滑らかにしたければミキサーやブレンダーで撹拌する
(4)脂身を1～2cm角に切り、フライパンで弱火で10分程油を抜くようにじっくり焼く
(5)(3)のかぼちゃに(4)の脂身と牛乳、醤油を加え良く混ぜながら煮込む
(6)塩こしょうで味を整える
(7)脂身から出た油でカボチャの皮を中火で5分ほど素揚げし、お好みで塩を振る
(8)それぞれ盛り付けて完成！