

おうちで 3010 (さんまるいちまる) 運動



毎月 10 日と 30 日は冷蔵庫・食品庫の点検の日

減らそう食品ロス おうちでもできるね！

東広島地域活動栄養士会 中橋陽子さんからの紹介レシピ

(軸も一緒に)椎茸と夏野菜のミネストローネ

材料/2~3人分

ベーコン	2 枚
ズッキーニ	1 本
茄子	1 本
トマト	1 個
椎茸	2 個
大豆(水煮)	50g
オリーブオイル	大さじ 1
☆水	500cc
☆コンソメ	小さじ 1
塩	小さじ 1/4



[ポイント]

- ・椎茸の軸は固さによって、切る大きさを変えてください。
- ・ミネストローネは「具だくさんのスープ」という意味。冷蔵庫に残っている野菜なら、何でも使えます。

[作り方]

- ①ベーコンは 1cm 幅に切る。
- ②ズッキーニ、茄子、トマトは 1cm の角切りにする。
- ③椎茸は軸の先の石づき部分だけを切り落とし、カサと軸とに切り分ける。カサは 1cm の角切り、軸は縦半分にし 1cm 幅に切る。
- ④鍋にオリーブオイルを入れて熱し、ベーコンに焼き色がつくまで炒める。
- ⑤ズッキーニと茄子、椎茸を加えて炒め、☆を入れて中火で煮る。煮立ってきたら火を弱めてアクを取り、蓋をして弱火で 5 分程煮る。
- ⑥トマト、大豆を加えて、さらに 5 分程煮る。
- ⑦塩を加えて出来上がり。