



野菜を捨てないで!

野崎 和代 さん 保育士

C 野菜や果物の皮・葉・芯等の端材を使う

材料

大根・人参・白菜など

調理方法

- ①一口大に切った野菜と固いヘタや芯の部分に分ける。
- ②野菜のヘタや芯は水切りネットに入れる。
- ③①と②を鍋に入れ水を加えて弱火で煮る。
- ④材料がやわらかくなったら塩で味を調える。

②野菜のヘタや芯は水切りネットに入れる。



食品ロス削減ポイント

野菜の芯(端材)からはおいしいエキスが出て、やさしい味のスープが出来上がり!