

# 食品ロスを減らす **まるごと**レシピ キャベツの巻

## 野菜たっぷりあったかポトフ



フランスのおふくろの味「ポトフ」は、鍋に肉や野菜をいれて長い時間煮込んだものです。フランスでは「Pot(ポット)」は鍋、「Feu(フ)」は火を示すため、「火にかけた鍋」といった意味があります。

今回はキャベツをメインにして、野菜たっぷりでヘルシーに仕上げってみました。

### 材 料 (4人分)

キャベツ 500g  
 蕪 200g  
 玉ネギ 200g  
 人参 100g  
 乾燥わかめ 5g  
 ベイリーフ 2枚  
 水 800cc  
 ブイヨン 2個  
 塩 小さじ1  
 白胡椒 少々  
 (お好みで)  
 オリーブオイル 少々

### 作 り 方

- ①キャベツ、蕪、玉ねぎは薄切りにしておく
  - ②人参は大きめの乱切りにしておく
  - ③ブロッコリーは小房に分けておく
  - ④ブイオンは細かく砕いておく
  - ⑤鍋に水とブイオン、野菜、ベイリーフをいれる
  - ⑥蓋をして強火にかける
  - ⑦沸騰したら弱火にして、野菜が柔らかくなるまで20分位煮込む
  - ⑧塩と白胡椒をいれて味を整える
- お皿に盛りつけ、出来上がり！！  
 お好みでオリーブオイルを回しかけてもOK

## キャベツの外葉と厚揚げの麺つゆ炒め



普段は捨ててしまいがちなキャベツの外葉ですが、内側より味が濃く緑色も鮮やかで、ほどよい歯ごたえも楽しめるので、捨ててしまうのはもったいないことを知っていましたか！

でも、外葉は固いので、炒めるよりも、炒め煮にすると、素材の良さを生かしてより美味しく食べることができます。

### 材 料 (4人分)

厚揚げ 1枚  
 キャベツ 400g  
 しめじ 150g  
 胡麻油 大さじ1  
 めんつゆ 大さじ4  
 水 大さじ4  
 甜菜糖(砂糖) 小さじ1

### 作 り 方

- ①厚揚げは縦半分に切って、1cm幅に切る
  - ②ポウルにめんつゆを入れ、①をつけておく
  - ③キャベツは一口大(3cm角)に切る
  - ④しめじは石づきを取り、手でバラバラにする
  - ⑤フライパンに胡麻油を入れて、中火にかける
  - ⑥油が温まったら、キャベツとしめじを入れて良く炒める
  - ⑦⑥に②と甜菜糖を入れて弱火にする
- 水分がなくなるまで煮詰めると