

生ごみを減らせばごみは減る!



料理の工夫で生ごみを減らそう

野菜の切れ端でブイヨンスープ



野菜のへたや皮、
切れ端は冷凍して
おくと便利!

- ①鍋に水を入れ、野菜の皮や切れ端、にんにくを入れて強火にかける。
- ②沸騰したらあくを取って弱火にし、ローリエを入れて1時間煮込む。
- ③火を止めたら完全に冷めるまでそのまま置き、ボウルの上に漉し器をのせて鍋のスープを静かに漉す。

冷しゃぶと味噌汁



安全のために
残ったスープの
保管は冷蔵庫でね



冷しゃぶを作った後の
スープを活用してお味噌汁に
すれば、スープの旨味が
でるんじゃない?

