[余熱調理・在庫一掃] イタリアン卵スープ

エコ・クッキング・ポイント

- 捨ててしまう葉物野菜の外葉（汚れたものは除く）を使って、生ごみの減量に。
- 冷蔵庫などに少しでも残っている野菜を捨てずに使って、ごみ削減。
- わずかでも食べ残しのパンがあればパン粉として使って、ごみ削減。
- 硬めの野菜（ジャガイモなど）は小さく、薄く切ることで、早く火が通り、エネルギーを節約。
- 沸騰後は余熱利用で、エネルギーの節約に。

ごみ減量　省エネ　余熱

材料（4 人分）

レタスの外葉や キャベツ・セロリの葉	50 g
トマト	中 1 個
玉ネギ	1/2 個
ニンジン	少々
残り野菜	適宜
具材が少ない場合には、いちょう切りのジャガイモ、インゲンなど残り野菜を入れる。	
水	4 カップ（スープ皿で人数分を計量する）
ブイヨン	1 個
卵	2 個
粉チーズ	大さじ 2
パン粉（あれば）	大さじ 2
食べ残しのパンの耳などを、フードプロセッサーでパン粉にしたり、乾燥させておろし金ですりおろす。	
塩	小さじ 1/4
コショウ	少々

作り方

1. トマトは角切りに、他の野菜は千切りにする。
2. 鍋にレタス・セロリの葉など、すぐにしんなりするもの以外の野菜と水・ブイヨンを入れ、ふたをして火にかける。
3. 沸騰したら余熱を利用、そのまま放置しておくだけで柔らかくなる。
4. 食べる寸前に、レタス・セロリの葉を加えて火にかけ、沸騰したところへ、卵とチーズ・パン粉を良く混ぜ合わせてまわし入れ、すぐに火を止める。
   ＊ここで煮すぎないように気を付ける。

つくってみました！

野菜の旨味たっぷりのだしは、やさしい味で、おかわり必須。卵、ふわふわ～♪

県温暖化防止活動推進センター

【レシピ制作】エコ・クッキングナビゲーター　宮原則子（長野県地球温暖化防止活動推進員）