

# 山口県 エシカルレシピコンテスト



## エシカルなPOINT

- 地産地消の食材を使用。
- 普段捨てる野菜の部分で出汁をとり、スープにした。

Ethical  
Recipe

## ベジブロスープ

### 【作り方】

- ① 人参、じゃがいもをよく洗って皮をむき、ヘタを取る。
- ② 鍋に水と野菜の皮、ヘタを入れ、酒を加える。
- ③ 弱火で20～30分加熱する。
- ④ 火を止め、ザルでこす。
- ⑤ 野菜、ベーコン、ウインナーをそれぞれ一口大の大きさに切る。
- ⑥ 油を引いた鍋を熱し、ベーコン、ウインナー、玉ねぎ、人参、しめじ、じゃがいもを炒め、先ほど作ったベジブロス(野菜の皮を煮出した出汁)とコンソメキューブを加え煮込む。
- ⑦ 野菜に火が通ったら、キャベツ、大豆を入れさらに5分煮込む。
- ⑧ 塩、こしょうで味を調えて器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

### 材料(1人前)

人参	30g
玉ねぎ	80g
しめじ	20g
じゃがいも	80g
キャベツ	24g
ベーコン	21g
ウインナー	10g
大豆(水煮)	14g
水	260ml
酒	小さじ1
コンソメキューブ	1個
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
油	適量
パセリ	適量

エシカル  
ツナガル  
山口県