

ゴロゴロ野菜のあんかけ ～野菜スープを使って～

●材料●（4人分）

- ・じゃがいも 大2個
 - ・にんじん 1本
 - ・ピーマン 4個
 - ・かぼちゃ 1/4個
 - ・パプリカ 1/2個
 - ・玉ねぎ 1/2個
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・塩 小さじ2/3
 - ・こしょう 少々
 - ・酒 小さじ1
 - ・片栗粉 小さじ2
- } A

スープ

- ・野菜、皮、へた等 適量
- ・深層水（脱塩水） 500ml
- ・酒 大さじ1

●作り方●

- ①残り野菜くず野菜に深層水と酒を入れ20分煮てこし、野菜スープ300ccを作る。
- ②①にAを加え、水溶き片栗粉を入れひと煮立ちさせとろみをつける。
- ③野菜を素揚げにし、熱いうちに②をからめる。

●ポイント●

- ・野菜くずを利用してスープをとることで野菜の有効活用ができた。
- ・たくさん野菜を摂ることができ、色合いも良くなった。
- ・味付けをシンプルにして、野菜とスープのうま味を活かした。

