



## カレーポトフ

名古屋文理大学  
チーム Y&R



### Point

じゃがいもやにんじんの皮、キャベツやブロッコリーの芯を使用することで皮をむく時間の削減につながり、食品ロスの削減にもつながります。また、皮や芯が入っていることで歯ごたえのある食感が楽しめ、よく噛んで食べることにつながります。

🕒 調理時間：35分    🍴 カロリー(1人分)：約97kcal

✓ 材料に含まれるアレルギー品目(8品目中)：該当なし



他の受賞レシピも  
Webサイトで公開中!

減らそう! 食品ロス



# カレーポトフ

## Recipe

### 材料 (2人分)

・じゃがいも	40g	・ウインナー	40g
・キャベツ	40g	・固形ブイヨン	1g
・玉ねぎ	30g	・水	140g
・にんじん	30g	・カレー粉	1.4g
・セロリ	20g	・塩	0.2g
・なす	20g	・こしょう	0.1g
・ブロッコリー	30g		

### 作り方

- 1 ジャがいもはよく洗い皮をむかず、芽を取り除いてから1.5cm角に切る。
- 2 キャベツは芯を取り除かずに、2~3cm角に切る。
- 3 玉ねぎは皮をむき幅2cmのくし形切りにする。
- 4 にんじんは皮をむかず、厚さ5mm程度のいちょう切りに切る。
- 5 セロリは筋を取らず1.5cm角に切る。セロリの葉は1cm幅のざく切りにする。
- 💡 ジャがいもやにんじんは皮をむかずに使うことで調理の手間を省けます。セロリは葉まで食べることで、独特の風味が生き、料理の色味も鮮やかになります。
- 6 なすはヘタを取り、1cmの半月切りにする。
- 7 ブロッコリーは小房に分けて、茎の部分は輪切りにして使う。
- 8 ウインナーは斜め1cm幅に切る。
- 9 鍋に水、固形ブイヨン、セロリの葉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、ブロッコリーの茎を加えて中火で加熱する。
- 10 沸騰後、弱火にして10~15分ほど煮込み、野菜が軟らかくなるまで火を通す。
- 11 キャベツ、なす、ブロッコリーの小房、ウインナーを加えてさらに5分煮る。
- 12 カレー粉を入れ、塩、こしょうで味を調える。