

野菜くずのドレッシング



《材 料》

にんじん・・・・・・・・・・適宜
じゃがいも・・・・・・・・・・適宜
大根の皮・・・・・・・・・・適宜
玉ねぎ・・・・・・・・・・適宜

ピーマン・・・・・・・・・・適宜
パプリカのヘタ周辺部分・・・・・・・・適宜
※普段捨てしてしまうところを細かく切り、よく洗います
※野菜は何でも合いますが、玉ねぎは欠かせません

作り方

- ① 最初に野菜を使ったカレーを作ります。カレーを煮込む際に、野菜をザルに入れて一緒に煮込みます。
- ② 時々混ぜながら、フタをして15分ほど煮込み、柔らかくなったらザルに入れた野菜を取り出して、ブレンダーへ入れ、粗みじんにします。(スープも美味しいので、水気を切り過ぎないほうがよいです。)
- ③ お好みの分量のドレッシングを作り、そこに②を入れ一緒にシェイクします。
- ④ カレーにサラダを添えて、そこにドレッシングをかければヘルシーでエコな一品が完成です。※カレーと一緒に作ってしまうので時間も節約できます。

小笠原先生の コメント

みんなが大好きなカレー。それぞれのご家庭のカレーがあるはず。でも野菜の皮や端っこでドレッシングを作るなんて目からうろこ。それもカレーライスの調理の予熱を活用するとは恐れ入りました。

