



# 「残さずおいしく！冬野菜使い切りレシピ」



## 端野菜で作るケーキ作り (塩味パウンドケーキ)

材料 (パウンド型1本分)

残り野菜

(さつまいも・玉ねぎ・にんじん  
コーン・ブロッコリーなど) … 約150g

卵 … 2個

牛乳 … 50ml

菜種油 (またはオリーブオイル) … 30ml

薄力粉 … 100g

ベーキングパウダー … 5g

塩 … ひとつまみ

胡椒 … 少々

パルメザンチーズ … 30g

(またはプロセスチーズでもOK)



作り方

野菜は火が通りやすいように薄切り・細切りにする。

フライパンに油を熱し、塩ひとつまみを加えて炒め、水分を飛ばして甘みを引き出す。

ボウルに卵・牛乳・菜種油を入れてよく混ぜる。

薄力粉・チーズ・ベーキングパウダー・塩・胡椒を加えて混ぜる。

冷ました野菜を④に加え、さっくり混ぜ合わせる。

クッキングシートを敷いた型に流し入れ、180℃のオーブンで35～40分焼く。

竹串を刺して生地がついてこなければ完成！

POINT

皮・芯・茎などの“捨てがちな部分”も細かく刻めばおいしく活用！

冷凍コーンや枝豆を加えると彩りもアップ。

## 白菜の外葉でつくろミネストローネ

材料 (4人分)

白菜の外葉 … 2～3枚 (ざく切り)

玉ねぎ … 1/2個 (みじん切り)

にんじん・大根の端や皮 … 合計100g  
(細切り)

トマト缶 … 1缶 (約400g)

水 … 400～500ml

コンソメ (または野菜ブイヨン) … 2個

オリーブオイル … 大さじ1

塩・胡椒 … 各少々



作り方

1.鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎ・にんじん・大根の皮などを炒める。

2.しんなりしたら白菜の外葉を加え、さらに炒める。

3.トマト缶・水・コンソメを入れ、中火で約20分煮込む。

4.塩・胡椒で味を調え、お好みでオリーブオイルをひとまわしして完成！

## みかんシャーベット



材料 (2～3人分)

みかん (Mサイズ) … 4個 (約300g)

ヨーグルト … 50g

はちみつ … 大さじ1/2



作り方

1.みかんの皮をむき、小房に分けて冷凍する。

2.フードプロセッサーに凍ったみかん・ヨーグルト・はちみつを入れる。

3.なめらかになるまで攪拌し、器に盛って完成