



食品ロス削減量  
一人前あたり



# 🍴🍴 ミネストローネパイ

## 【材料（2人分）】

にんじん	1/2本	とり皮	3枚
ブロッコリー	1/4株	ケチャップ	適量
	芯1本分	水	250ml
キャベツ	1/4個	塩こしょう	少々
じゃがいも	1/2個	冷凍パイ生地	2～4枚
玉ねぎ	1/2個	卵黄	少々
トマト	2個		

## 【作り方】

1. 鶏皮を細かく切りカリカリになるまで中火で炒める。  
この間に以下を済ましておく。
  - ・ 野菜の皮をむきサイコロ切りにする
  - ・ パイシートを解凍する
2. 水を入れた鍋に、1で出た野菜の皮を入れ、火にかけてだしをとる。
3. にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、トマトの順に炒める。
4. 炒めた野菜に、1の鶏皮と2のだし※を入れ、ケチャップ、塩・こしょうで味付けし、具がまとまるまで煮つめる。  
※ざるで皮やあくをこしながら入れる
5. 4を別のトレーにうつし、その下に氷水の入ったトレーを置き、冷やす。





## 🍴🍴 ミネストローネパイ

### 【作り方 (つづき)】

6. パイシートを9等分にし、その上に、5をのせ、パイシートを上にかぶせる。

※真上に乗せることを意識  
かぶせたパイシートの端を  
フォークでおさえる。

7. 6に卵黄を塗り、180°Cのオーブンでキツネ色になるまで10~15分焼く。

Point!

味つけは濃いめにするのが◎  
普段捨てられがちなブロッコリーの芯や鶏皮を使用！  
野菜の皮は出汁をとって活用！