



I·V·Aレポート

認定No.

ニックネーム:

1617

Mie

タイトル:

学習資料 その2  
～かぼちゃは種まで使って減塩～

かぼちゃの品種が栗坊！  
温野菜にさせていただきましたが、  
かぼちゃなのにほんのり栗の味がして美味しさに感動しました。

かぼちゃの種とワタは、玉ねぎの皮も加えてベジブロスを作り、  
お味噌汁やスープを作る時に使いました。  
ベジブロスを使ったお味噌汁は、いつもより少ないお味噌の量で  
旨味もあり減塩になりました。

アスパラガスは、おひたしにさせていただきました。

ありがとうございました。

