

野菜スープ

★作りやすい分量で表記しています。

材料

野菜 150g (へたや芯などでもOK)
水 500ml

今回は、玉ねぎ・
にんじん・きゅべつ
を使いました。



作り方

1. 鍋に野菜と水を入れる。



野菜はよく水洗いして
から使いましょう。

2. 中火にかけ、あくをとりながら
20分くらい煮る。



水が少なくなったら
足してください。

3. 火を止めて、万能こし器や
ペーパータオルでこす。
※写真のこし器は、ボウル・ざる・
キッチンペーパーを重ねています。



4. できあがり。



ポイント

- ・野菜スープは、つぶした食材をのばすなどにとても便利です。
- ・大人の食事でも、スープやポトフなどに使えます。
- ・家にある野菜で作ることができますが、特に玉ねぎ・きゅべつ・白菜は、スープに甘みが出るのでおすすめです。