



やさいのスープ

★材料 (2食分) ★

- ・じゃがいも 25g
- ・にんじん 10g
- ・きゃべつ 10g

だし汁

- ・かつお節 2g
- ・水 250ml

★作り方★

①だし汁をとる。

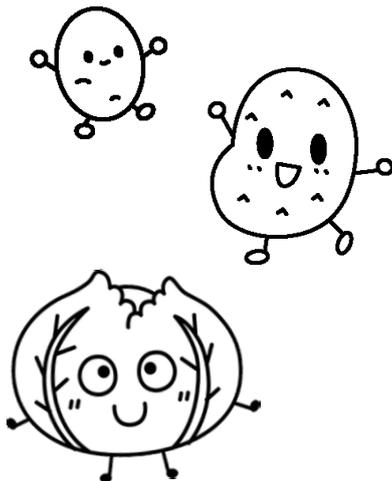
→分量の水を鍋にいれて沸騰させ、かつお節を加えて弱火で約2～3分静かに煮る。

火を止めて、かつお節が沈んだらクッキングペーパー等でこす。

②じゃがいも・にんじんは皮をむいて薄切り、きゃべつは千切りにする。

③鍋に①と②を加えて煮る。

④野菜がやわらかくなりうま味がでたら、こし器でこす。



野菜スープは多めに作って、蓋付き製氷皿で冷凍できます♪ (保存の目安は7日間程度です。)