

◎野菜スープ

～万能だし～



《材料》

- ・にんじん
- ・たまねぎ
- ・キャベツ
- ・じゃがいも
- ・小松菜
- ・ブロッコリー
- ・水・・・500～800cc

合わせて両手のひら1杯分

ステップ1



野菜をざく切りにして鍋に入れ、水を加えて中火で30～40分柔らかく煮込む。

<Point>あくを丁寧に取り。水が足りなくなったら、足してもOK。

ステップ2



ざるにあける。
野菜は離乳食用と、大人の食食用
どちらにも使用OK。

ステップ3



製氷皿や専用容器に移し、フリージングOK。

<Point>約1週間では使い切るように。