



「野菜スープの作り方」

【材料】

出汁（昆布又はかつお）・・・1000ml
玉ねぎ・・・1/2個
人参・・・1/2本
なす・・・1本

★旬の野菜

（人参、玉ねぎ、じゃがいも、白菜、きゅうり、かぼちゃ、キャベツ等）数種類使用します！！



【作り方】

- (1)鍋に野菜と野菜が浸るくらいの出汁を入れます。
- (2)約30分から1時間、歯茎でつぶせるくらいのやわらかさまで弱火で煮ます。

【フリージングの活用】

完成した野菜とスープに分け、それぞれ製氷皿で凍らせて、冷凍保存袋に入れて保存すると便利です。

ワンポイント

- ★野菜は大きくカットしたほうが早くやわらかくなります。
（玉ねぎ半分、人参は8等分、キャベツ1/4カット）
- ★なすやきゅうりなど、皮が口に残る野菜は皮をむきます。

