

◆野菜スープの作り方◆

〈材料〉

アクの少ない3~4種類の野菜・・・1カップ強

にんじん
白菜
きゃべつ
たまねぎ
かぶ
大根

など



水・・・2カップ

〈作り方〉

- ①野菜はよく洗い皮をむく。
にんじん、たまねぎ、かぶは薄切り、白菜はざく切りにする。
- ②鍋に野菜を入れて、アクを取り除きながら約15分煮る。
- ③こしてから冷ます。