

野菜スープのとり方



冷蔵庫に保管し翌日までに使い切りましょう。

《材料》

玉ねぎ
にんじん
キャベツ
水

合わせて片手にのる程度の量
3カップ(600ml)

アクが少なく、甘みがある野菜を使います。

《作り方》



①
野菜と水を鍋に入れて弱火にかける。



②
沸騰してきたらアクをこまめにすくい、野菜がやわらかくなるまで時間をかけて煮る。
途中、スープの量が減ってきたら水を加えて様子を見る。
野菜がやわらかくなったら、火を止め冷ます。



③
ペーパータオルを敷いたザルでこす。