

野菜スープ



材料	作りやすい分量
キャベツ	60g
にんじん	60g
たまねぎ	60g
水	1L

作り方

① キャベツはざく切り、にんじんは半月切り、たまねぎは薄切りにする。

② 水を加えて鍋でやわらかく煮る。



③ ②をざるなどでこす。

※ 出来上がりは500～600ml。鍋の口径や火力、加熱時間で異なる。

※ アクの少ない野菜を2～3種類選んで使用するとよい。

（白菜、じゃがいも、だいこん、かぶなど）

※ やわらかくゆでた野菜は、裏ごししたり、粗くつぶしたりして離乳食などに使用する。すぐ使用しない場合は、冷まして冷凍するとよい。