



野菜だし



いつもは捨ててしまう野菜の皮や種を
煮込んで、だしとして使っています！

例：玉ねぎ、人参の皮やヘタ、ピーマンやパプリカの種、しいたけなどきのこの石づき、キャベツや白菜の芯や外皮、ほうれん草や小松菜の根等

★ポイント★
5種類以上の材料を使うと、より風味のよいだしができますよ！

★作り方★

- 1、野菜の捨てる部分をきれいによく洗います。
 - 2、鍋に1と1が浸るくらいの水を入れて、コトコトと煮ます。
 - 3、水の色が変わってきたらさらに煮出します。
 - 4、ある程度煮出し終わったら、ザルで野菜をこし、完成です。
- ★出来上がった野菜だしは、コンソメで味付けしてスープとして飲んだり、カレーやシチューの水分の一部として使用してもいつもより味に深みが出ておいしいですよ♪

