

野菜スープの作り方



【材 料】 玉ねぎ・じゃがいも・人参・キャベツ・さつまいもなど

※アクの少ない旬の野菜なら何でもOK！

【作り方】

- ① 野菜をよく洗います。
- ② こまかく切ります。
- ③ 鍋に野菜と水を入れ、火にかけます。
- ④ 30分～40分煮る。(味付けはしません)

じゃがいもやさつまいもは小さく切ると、出来上がったときに煮崩れてしまうので、あまり小さく切らないようにしましょう！

***野菜だしとして使うことができます！**

***スープを製氷皿などに入れて、冷凍できますよ！**

***やわらかく煮えた野菜は、離乳食に使えます！**

***残りは味付けをしたら、大人が食べられます！**

