

だしのとりかた

野菜スープ

材料

じゃがいも	1 / 2 個
にんじん	1 / 4 本
たまねぎ	1 / 4 個
水	2 カップ

作り方

- ①野菜はよく洗い皮をむきます。じゃがいもは一口大、にんじんはいちょう、たまねぎはさいのめに切ります。野菜と水を鍋に入れ、中火にかけます。
- ②アクをとりながら30分位煮ます。こし器（又はざる）でこします。

野菜スープはいろいろな野菜で作れます。キャベツ、白菜、小松菜、青梗菜、大根、かぶなども使って作ってみましょう。

大人の食事にスープ煮や煮物にも使えます。離乳食ではつぶしたものをのばしたり、とろみをつけたりするのに使えます。離乳食では、コンソメスープの素は塩分が多いので使いません。