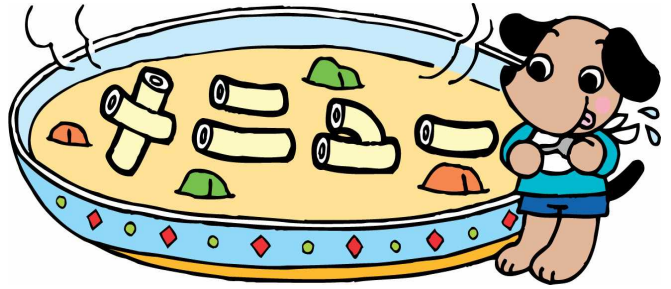


スープ・だしの作り方



☆野菜スープ☆



にんじん	} など合わせて 150g
大根	
生しいたけ	
玉ねぎ	
キャベツ	
チンゲン菜	} 900cc
水	

※アクの少ない野菜なら何でもOK!

<作り方>

- ① にんじん、大根、生しいたけは2~3ミリの半月切りやいちちょう切りにして玉ねぎは薄切りにする。キャベツなどの葉ものは適当な大きさにちぎる。
- ② 鍋に野菜と水を入れ、中火にかけて煮る。煮立ったら弱火にし、アクが出たらていねいにすくいながら20分ほど煮て火を止める。
- ③ 冷めたらこし器でこす。

☆和風だし汁☆

だし昆布	6g
かつお節	12g
水	約600cc



<作り方>

- ① 鍋にだし昆布と水を入れ、30分ほどおく。
- ② 鍋を火にかける。沸騰直前にだし昆布を取り出し、煮立ったらかつお節を入れて30秒くらい弱火にかける。
- ③ 火を止め、かつお節が鍋底に沈んだらザルにキッチンペーパーなどをかけてこす。

