



# ベジブロス

野菜くずから作るやさしい味のエコな万能だし！



## ○材料（1リットル分）

- 野菜の切れ端 両手いっぱい分
- 水 1,300ml
- 料理酒 小さじ1



## ○作り方

- ① 大きめの鍋に水を入れ、よく洗った野菜の切れ端を入れる。
- ② 火をつける前に、料理酒を加える。
- ③ 弱火で20～30分間煮る。  
（アクには栄養分が含まれるので取らない）
- ④ 火を止めて、ザルなどで濾す。



### エコメモ

- たくさんの種類の野菜を使うと、それぞれの**旨みの相乗効果**でより美味しく！
- **パセリ**や**セロリ**を入れると**香り**が、**玉ねぎの皮**を入れると**味**や**色**が良くなる。
- **冷蔵庫**で**3日**ほど保存が可能。**冷凍**の場合は**1ヶ月**で使い切るように注意。
- アクには**ファイトケミカル**という、強力な抗酸化力を持ち免疫細胞の働きを強める成分が含まれる。ポリフェノールやリコピンもこの一種。



広げよう、エコのわ、いわみざわ