

三島野菜のベジブロス

〈材料〉

◎野菜くず

- ・ 玉ねぎの皮
- ・ 長ねぎ（青い部分）
- ・ セロリの葉
- ・ トマトのへた
- ・ えのきの根
- ・ にんじんの皮
- ・ カブの葉
- ・ キャベツの外葉
- ・ ジャガイもの皮 など



〈作り方〉

1. 鍋に凍ったままの野菜くずと水を入れて火にかける。
2. 煮立ったら、弱火にして約 10 分煮出す。
3. ザルで濾したら、出来上がり。

〈ポイント〉

日頃から野菜くずは捨てずに、
冷凍しておく！

