

調理室より

離乳食作りの基本 野菜スープの作り方



・野菜スープは離乳食の準備期から使えます。丸ごと煮た野菜は野菜ペーストや、汁の具、野菜の煮物に活用できます。

・人参・キャベツ・玉葱・かぶや大根・じゃが芋が野菜スープにむく野菜です。

・10 cm各程の昆布を水に入れ20~30分後に野菜を入れ火にかけます。昆布は沸騰寸前に取り出します。野菜は1時間程度弱火で煮てください。じゃが芋やかぶは煮崩れしやすいので最後に加え25分程度煮るか途中で取り出したら出来上がりです。