



## いろいろなお料理の出汁に活用できる ベジタブルスープ ストック

(材料・1300ml分)

白菜(芯や外側の部分) 200g  
長ねぎ(青い部分も含む) 100g  
大根 160g  
だし昆布 5cm角

A 

水	1.5ℓ
酒	小さじ1
塩	小さじ1/2

調理器加熱  
(沸騰後)

15分

保温  
30分  
以上

※野菜は一例です。キャベツ・玉ねぎ・セロリ・人参等でも作れます。  
大根は皮だけの使用でも美味しく作れます。

(作り方)

- ① 調理器に水とだし昆布を入れて30分そのままおく。
- ② 白菜・長ねぎは適当な大きさに切る。大根は皮付のまま1cm幅の半月に切る。
- ③ ①に②を入れてフタをしないで中火にかける。煮立ったらAを加えて弱火にしてそのまま15分加熱する。
- ④ フタをして保温器に入れ、30分以上保温する。
- ⑤ 使う直前にザルで濾す。

※すぐに使わない時は粗熱が取れたらザル等で濾し、冷蔵庫で保存する。