



<b>タイトル (料理名)</b>	<p style="text-align: center;"><b>ベジブロス</b> ベジブロスとは野菜の皮や芯などを煮込んでつくる『だし汁』のことです</p>
<b>作者</b>	<p style="text-align: center;">K. H</p>
<b>エコ得レシピ の ポイント</b>	<p>調理の際に出てしまう、廃棄部分の野菜くずを利用しています。</p>
<b>調理時間の目安</b>	<p style="text-align: center;">40分</p>
<b>材料・分量</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2～3日分の野菜くず</li> <li>・お酒 小さじ1</li> <li>・水 1000ml</li> </ul> <p>※調味料の分量に関しては好みの味付けに応じて調整してください。</p>
<b>作り方の手順</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、鍋に水を入れ、野菜くずとお酒を入れて火にかける(強火)。</li> <li>2、沸騰したら、弱火にして30分くらい煮る。</li> <li>3、少し冷めたら、ざるに流してボールに移す。</li> <li>4、細かいくずをとるために、茶こしを使用し保存容器に入れる。</li> <li>5、冷蔵庫で保管</li> </ol>
<b>ひとくちメモ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<u>味について</u> 煮干しを入れると味がしっかりします。 ドライトマトやかぼちゃのわたなど入れるものによって色や風味が変わります。 玉ねぎの皮やセロリの葉を入れると色や風味が良くなるようです。</li> <li>・<u>出来上がったベジブロスは</u> 3～5日で使い切っています。</li> <li>・<u>ベジブロスを使って調理する時は</u> 調味料が通常の半分くらいで美味しくでき減塩になります。 ワインビネガーで酸っぱさを加えることでも塩分を抑えることもできます。</li> </ul>
<b>写真</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>毎日出る野菜くずの例</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>こんなにキレイなだし汁ができます</p> </div> </div>