

## 野菜だしストックをつくりおき

野菜くずをコトコト煮出してヘルシーなベジブロスの完成！  
夏野菜の栄養を余すことなくいただきましょう。

野菜の「捨ててしまう部分」から、栄養や味が豊かな出汁を取ることができます。  
普段の食事や離乳食に大活躍の野菜だしは「ベジブロス」と呼ばれ、  
フードロスの問題も解消できることから、近年注目が高まっています。  
野菜の甘みや渋みをじっくりと味わい、自分の味覚と向き合ってみませんか。

### ベジブロス（野菜だし）

#### ●材料

- ・野菜のくず（へた、皮、種やわた、芯など）  
2つかみ分
- ・水 1000ml 程度
- ・酒大さじ 2

#### ●つくりかた

- ①ポット本体にすべての材料を入れて、30分とスタートを押す。
- ②アラームが鳴ったらザルで漉し、清潔な容器に入れて冷蔵庫で保管する。

#### 薬膳ポイント

薬膳では、味を「五味（酸・苦・甘・辛・鹹）」で捉え、特定の味を体が欲しているときは、自分の体のある部分が疲れていたり、弱っていることを知ることができます。ベジブロスから、野菜由来の甘み、苦味を感じてみませんか。



#95102  
薬膳マルチポット1.5ℓ  
¥19,800(税込)



## 薬膳マルチポットと一緒に使うと便利です！



BUYDEEMガラスポットは口が広いので、お茶だけでなく大きめの食材を入れることもできます。ベジブロスに湯むきしたトマトを丸ごと漬けて冷蔵庫で冷やせば、野菜だしが染み込んだひやしおでんの完成です！



薬膳ポットで煮出したお茶をそのまま注ぐことができる耐熱ガラスポット。アイステイーや出汁作りに便利です。



#86275 ガラスポット ¥4,070(税込)

身近な食材で簡単にできる薬膳料理や毎日のレシピをたくさん紹介しています 容量: 1200ml

株式会社アントレックス  
ヘルシーフードプロダクト 担当: 飯高

iidakasatoko@entrex.co.jp

東京都新宿区新宿2-19-1  
www.entrex.co.jp

