

どうしても出てしまう野菜の皮やヘタなどを使って作る栄養たっぷいなダシ

ベジブロス

料理に使う野菜の皮やヘタなどを、鍋に酒・水と一緒にに入れて弱火で30分煮込み、ザルで濾したら出来上がり！冷蔵庫で3日ほど保存できます。

毎日の料理で出る
野菜のヘタや芯・皮など、
ふだんは棄ててしまう
切れ端やくずには…
実は、豊富な栄養素が
詰まっています！



野菜を
無駄なく、
有効活用❤️

まろやかな
味わいで、
料理のおいしさを
引き出します❤️

《ベジブロスに適する野菜の一例》