



さっそく作ってみよう♪



### ベジブロスの作り方

- 材料**
- 野菜の切れ端を両手いっぱい分
  - 水 1リットル分
  - 料理酒 小さじ 1杯
- 野菜は、よく洗っておく。鍋に材料を入れ、弱火で20~30分。  
火を止め、ザルなどでこす。

容器に入れ、冷蔵庫で3日程度保存できます。  
製氷皿で凍らせて冷凍保存もOK

### ○おさそい○

いきいき未来いが(6/13土)  
きらきらブースにて、  
さらに詳しく紹介します。  
また、100均で出来るお手軽ベランダ  
園芸「ミニチンゲン菜の種」を  
配ります。  
ぜひ、来てくださいね。



### ちょっと待って! 捨てないで!

野菜の皮や、切れ端で作るベジブロス(野菜だし)の秘めた力を紹介します。

- 効能**
- ✦ 抗がん対策(免疫力アップ)
  - ✦ アンチエイジング(老化防止)
  - ✦ 美肌作り(シミシワ防止)

だし汁代わりに、離乳食作りに、インスタントラーメンや、カレーもより美味しく変身!

**手軽に作れていいこといっぱい!!**

伊賀市男女共同参画ネットワーク会議  
(いきいきネット)会員紹介

## -IDA “彩”-

笑顔とふれあいの発信地!

「保育所も学校も…、地域がつながりあえる猪田の町」を目指し、楽しみながらの町づくりを支援している女性ボランティア団体です。その中のハンドベル部「エプロンリンガーズ」は地域を越えて、楽しく繋がれるふれあいをデリバリーしています!!(^^)!



エプロンリンガーズ