

初期

青菜ペースト



必要なもの

青菜 (ほうれん草、小松菜等)

冷凍でもOK!



湯またはだし汁 (昆布&しいたけ)



水溶性片栗粉



詳細は【だしのとり方①】へ

詳細は【とろみのつけ方】へ

作り方

- 1 青菜はよく洗う。



- 2 鍋にたっぷりの湯をわかし軸から葉の順に入れて軟らかくなるまで茹でる。



- 3 ざるにあけて水にさらす。



- 4 軽くしぼる。



- 5 葉先のみ細かくきざむ。(軸の部分はパパママ用へ)



- 6 すりこぎ等ですりつぶす。



- 7 すりつぶした青菜を鍋にうつし、だし汁(湯・ゆで汁でもOK)を加える。



- 8 水溶性片栗粉でとろみをつける。詳細は【とろみのつけ方】参照。



できあがい!



たくさん作る場合は…

- 5 6 7 の工程 → だし汁(湯、ゆで汁でもOK)を加えて、ミキサーまたはブレンダーにかけてなめらかにする。

たくさんできたらフリージングを利用して保存しましょう♪
詳細は【フリージングの仕方】へ!

