

初期

ブロッコリーペースト



必要なもの

ブロッコリー



冷凍でも OK !

湯またはだし汁（昆布&しいたけ）



詳細は
【だしのとり方①】へ！

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分ける。



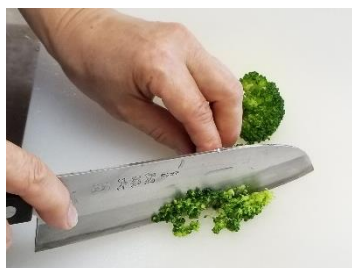
- 2 鍋にたっぷりの湯をわかし軟らかくなるまで茹でる。



- 3 ざるにあけてよく水を切る。



- 4 みじん切りにする。



- 5 すりこぎ等ですりつぶす。



水分が足らなければ
だし汁（湯・ゆで汁でも OK）
ではす。

できあがり!



たくさん作る場合は…

- 4 5 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！

