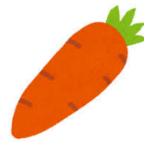


初期

# にんじんペースト



## 必要なもの

にんじん



湯またはだし汁  
(昆布&しいたけ)



やってみよう!

にんじんの代わりにじゃがいもを使うと  
じゃがいもペーストになります♪



詳細は【だしのとり方①】へ!

## 作り方

- 1 にんじんは皮をむき  
1cm幅に切る。



- 2 鍋に①のにんじんと水を入れて  
火にかけ、軟らかくなるまで茹でる。



- 3 軟らかくなったにんじんを  
取り出す。



- 4 裏ごし器や茶こし等で  
こす。



- 5 こし網の裏についたものを  
器に落とす。



- 6 裏ごししたにんじんを、だし汁  
(湯、ゆで汁でもOK)を入れて  
すりこぎまたはスプーンの背で  
つぶしながら混ぜる。



できあがり!



## たくさん作る場合は…

- 4 5 6 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!

