

野菜ペースト



材料（作りやすい分量）

- にんじん 1/2本
- たまねぎ 1/2個
- キャベツ 葉（大）1～2枚
- かぼちゃ 80グラム
- だし汁または水 適量



作り方

1. 野菜はよく洗い、適当な大きさに切る。
2. だし汁または水を鍋に入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
3. なめらかになるまですりつぶす。かたすぎる場合は、煮汁で調整する。（またはミキサー、ブレンダー等でなめらかにする）

☆ポイント☆

最初はポタージュ状になるように水分量を調整しましょう。慣れてきたら、ヨーグルト状になるように水分を減らしていきましょう。