

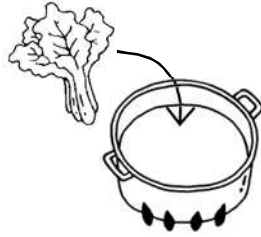
# 初期



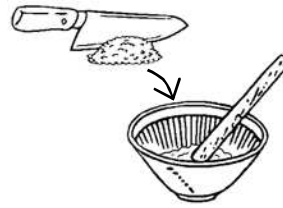
## ほうれん草のペースト

【材料】  
ほうれん草… 10g (1株)  
だし汁… 20ml (大さじ1強)

**ほうれん草のペーストをアレンジ!**  
他の葉物野菜でも同じ作り方でペーストができます。



① ほうれん草は柔らかくゆでて水にさらす。



② 葉先を細かく刻んで、すりつぶす。さらになめらかにしたいときは、裏ごしする。



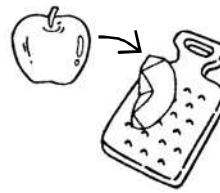
③ だし汁を加えて少し煮る。

## にんじんとりんごのおろし煮

【材料】  
にんじん… 10g (約1cm)  
りんご… 10g (1/8個)  
水… 15ml (大さじ1)



① にんじんは皮をむいてすりおろす。  
※かたい場合はゆでる。



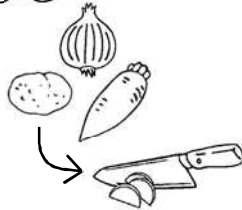
② りんごも皮をむいて芯をとり、すりおろす。



③ 水を加えて少し煮る。

## ストック 野菜の煮つぎし

【材料】  
じゃが芋 } あわせて  
にんじん } 40g  
玉ねぎ }  
または  
かぼちゃ } あわせて  
玉ねぎ } 40g  
または  
大根 } あわせて  
にんじん } 40g  
水… 適量

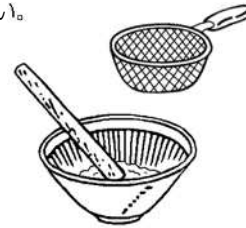


① 野菜の皮をむき、薄切りにする。



② 野菜がかぶるくらいの水を加えて、柔らかく煮る。

※だし昆布を入れて煮ても良い。



③ 野菜をざるにあげ、すりつぶす。(裏ごししても良い。)



④ ゆで汁でとろみを加減する。

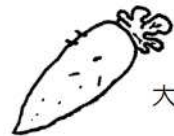
### こんな野菜や芋も使ってみましょう♪



ほうれん草



白菜



## 野菜や芋のフリージングのコツ

### 《その1》

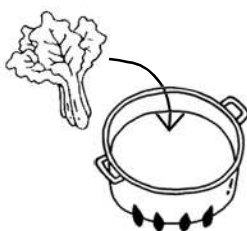
生のままではなく、ゆでてから冷凍します。

### 《その2》

じゃが芋などの芋類は、ゆでてつぶしてから冷凍します。

### 《その3》

解凍するときに加熱するので、目安より少し固くします。



① ほうれん草をゆで、水気をきり、ラップに棒状に包んで冷凍する。



② 使うときには、凍ったまますりおろす。凍ったまますりおろすことで、簡単に細かくできます。

冷凍したものは1週間以内に使い切るようにしましょう!

