

# 野菜ペーストの作り方 (下ごしらえしたものを使って)



## 人参のペースト

材 料	<ul style="list-style-type: none"><li>人参 (下ごしらえしたもの) 10g</li><li>だし汁又は湯冷まし 適量</li></ul>	
作り方	<ol style="list-style-type: none"><li>人参は耐熱容器に入れてふんわりとラップする。600W の電子レンジで 20~30 秒ほど加熱する (中心までしっかり加熱する)</li><li>だし汁 (または湯冷まし) を加えてよく混ぜて、かたさを調節する。</li></ol>	

**\*ほかの野菜でも作ってみましょう！**



かぶのペースト



ほうれん草のペースト



さつまいものペースト



ブロッコリーのペースト



じゃがいものペースト