



じゃがいも・大根・しらすのペースト

材料

じゃがいも

大根

しらす

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき芽を取り、火が通りやすいくらいの適当な大きさに切り、串が通るまで（目安5〜7分）茹でます。すり鉢でペースト状にし、容器に入れて冷凍します。
- 2 大根の皮をむき、火が通りやすいくらいの適当な大きさに切り、串が通るまで（目安5〜7分）茹でます。すり鉢でペースト状にし、容器に入れて冷凍します。
- 3 しらすは塩抜き（鍋にしらすを入れて1分〜2分茹でる）をして、すり鉢ですりつぶして、容器に入れて冷凍します。