



## 小松菜・白身魚・卵黄のペースト

### 材料

小松菜

白身魚

卵

### 作り方

- 1 小松菜を柔らかくなるまで茹で（目安2〜3分）、葉の部分を小さく切り、すり鉢等でペースト状にして、容器に入れて冷凍します。
- 2 白身魚を火が通るまで茹で、皮や血合いを取り除き、すり鉢ですりつぶして、容器に入れて冷凍します。
- 3 ゆで卵をつくり、黄身を取り出し、だしを加えながらすり鉢でペースト状にして、容器に入れて冷凍します。