



トマト・にんじん・かぼちゃのペースト

材料

トマト

にんじん

かぼちゃ

作り方

- 1 トマトを湯むきし、種を取り除き、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 にんじんは皮をむき、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 かぼちゃを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て、容器に入れて冷凍します。