



小松菜・ブロッコリー・白身魚のみじん切り

材料

小松菜

ブロッコリー

白身魚

作り方

- 1 小松菜の葉を柔らかくなるまで茹で（目安5分）、水気を切り、細かく切って容器に入れて冷凍します。
- 2 ブロッコリーの穂先を柔らかくなるまで茹で（目安5分）、みじん切りにして容器に入れて冷凍します。
- 3 白身魚（たら）を茹で（目安3分）、皮と骨を除き細かくほぐして容器に入れて冷凍します。