



かぼちゃ・じゃがいも・だいこんのみじん切り

材料

かぼちゃ

じゃがいも

だいこん

作り方

- 1 かぼちゃの種とわたを取ります。電子レンジで軽く熱したあと細かく切り、柔らかくなるまで茹で（目安10分）、容器に入れて冷凍します。
- 2 じゃがいもを細かく切り、柔らかくなるまで茹で（目安10分）、容器に入れて冷凍します。
- 3 だいこんを細かく切り、柔らかくなるまで茹で（目安10分）、容器に入れて冷凍します。