

野菜ペーストの作り方

野菜は皮をむき、適当な大きさに切り、柔らかくゆでる。
竹串が通るくらいに柔らかくなれば、すり鉢または茶こしでつぶす。
水分が足りない場合は、だしや野菜のゆで汁などで適度にのばす。



にんじん、たまねぎ、ほうれん草などが使いやすいです



繊維が気になる食材には、茶こしが有効です



初めての食材は1日1種類まで。徐々に増やしましょう

豆腐・白身魚ペーストの作り方

豆腐や白身魚は、煮立った湯に入れてゆでる。
中まで火が通れば、すり鉢または茶こしでつぶす。
水分が足りない場合は、だしや野菜のゆで汁などで適度にのばす。



大人用の味噌汁を作る際に、必要量取り分けでもOK



より滑らかにする場合は茶こしですりつぶします



舌触りもよく、はじめてのたんぱく源として最適です



骨や皮は取り除きます。骨や皮の除かれた、新鮮な刺身用が便利です



滑らかにするには野菜より多くのだしが必要な場合あり



たい、ひらめ、かれい、たらなどが癖もなくおすすめです

卵黄(かたゆで卵)のペーストの作り方

固ゆでにしたゆで卵から、黄身を取りだします。
だしや野菜のゆで汁で適度にのばします。



15～20分ほどしっかりゆでます。



生の状態で分けると、白身が残る可能性があるので必ずゆで卵からとりわけましょう。



おかゆに混ぜても食べやすくなります。

ペースト作りのポイント



- ・はじめは、繊維が少なく、火を通すと柔らかくなる野菜が使いやすいです。
- ・だしは食材をのぼすために使えて、青臭さや生臭さを消す効果があります。

まとめ作りで手間軽減！

ペーストの冷凍方法

十分加熱して、出来上がったものを中までしっかりと冷ます。

1回ずつ小分けにする。日付や中身を書いたラベルを貼ると分かりやすいです。

冷凍保存した場合は、必ず加熱解凍し、1週間以内に使い切ってください。