

野菜を無理なく摂れる「野菜ペースト」



野菜をしっかり食べるため、野菜ペーストを試してみませんか？
冷蔵や冷凍で保存でき、野菜の摂取はぐんと手軽になります。

～基本のレシピ（人参ペースト）～

[材料] 約500g分

人参 2本（正味350g）、玉葱 1/2個（正味100g）、じゃが芋 1個（正味100g）
塩 小さじ1/4、水 大さじ3

[作り方]

- ①人参は皮をむいて薄いいちょう切りに。
- ②玉葱は繊維と垂直になるように薄切りに。
- ③じゃが芋は皮をむいて半分に切って薄切りにし、水にさらして水気をきる。
- ④鍋に野菜と塩を入れ、水を加える。※鍋に焦げつかないように、玉葱を先に入れるのがポイント。
- ⑤鍋を中火にかける。煮立ったら、弱火で20分ほど蒸し煮にし、火を止める。
- ⑥粗熱が取れたらミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ⑦保存容器や保存びん、保存袋に入れてしっかりと密閉して保存する。
冷蔵庫で4～6日、冷凍庫で1ヵ月ほど保存可。



～その他の野菜で～

	材料	作り方
かぼちゃペースト (約480g分)	かぼちゃ 1/4個（正味450g） 玉葱 1/2個（正味100g） 塩 小さじ1/4、水 大さじ5	①かぼちゃは、ワタを除き、皮をむいて薄切りに。 ②人参ペースト②、④～⑦と同様。
パプリカペースト (約470g分)	パプリカ 3個（正味300g） 玉葱 1/2個（正味100g） じゃが芋 1個（正味100g） 塩 小さじ1/4、水 大さじ3	①パプリカはへたと種を除き、縦半分に切って繊維と垂直に薄切りにする。 ②人参ペースト②～⑦と同様。
ほうれん草ペースト (約520g分)	ほうれん草 1.5束（正味300g） 玉葱 1個（正味200g） 塩 小さじ1/4、水 大さじ3	①ほうれん草はよく洗って下茹でし、根元を落として2cmの長さに切る。 ②人参ペースト②、④～⑦と同様。

～活用レシピ～

ディップ 調味料で味付けする。クリームチーズを混ぜる。	パスタソース お好みの具材を加えて味付けし、パスタと絡める。
スムージー 市販のフルーツジュースで割る。	ドレッシング 酢やオリーブ油、しょうゆなどの調味料を混ぜる。
リゾット 炊いたご飯とブイヨンを加えて煮る。	ポタージュ 牛乳や豆乳、ブイヨン、だし汁でのばす。

