



「ポテトペーストの作り方」



【材料】1人分

ジャガイモ・・・20g ○ ○ ○
野菜スープ・・・大さじ1 (15ml)

じゃがいもは中一個が
だいたい100gです！

【作り方】

- (1)じゃがいもをゆでます。
- (2)(1)を裏ごすか、すり鉢ですりつぶします。
- (3)(2)を鍋に移し、スープを加えて火にかけ、なめらかなペースト状にします。

※野菜スープの具を使用できます。

※スープの代わりに、だし汁→ミルク→牛乳なども使用できます。



「トマトペーストの作り方」



【材料】1人分

トマト・・・20g

【作り方】

- (1)トマトは湯むきして、種を取り除き、きざみます。
- (2)(1)を裏ごすか、よくすりつぶして火にかけ、なめらかなペースト状にします。

※トマトの湯むき

皮に切れ目を入れ、数秒間熱湯につけて水に取り、皮をむきます。

