

# かぼちゃのペースト



## 材料 (約5回分)

かぼちゃ・・・・・・・・100g

※できあがったかぼちゃのペーストは冷凍保存も可能です。  
1週間を目安になるべく早く使い切りましょう。

## 作り方

①かぼちゃは皮と種を除き、ある程度の大きさに切る。



②やわらかくなるまでゆでる。



③すり鉢でつぶす。



10倍がゆに  
手作りソースを混ぜて  
アレンジ♪