

9~11か月の離乳食 いももち

材料（大人2人+赤ちゃん分、約10個分）

じゃがいも	200g（中2コ）
片栗粉	18g（大さじ2）
にんじん	30g（大さじ2）
塩	ひとつまみ
サラダ油（焼き用）	適量

①



じゃがいもは半分に切って4~8等分に、にんじんはいちょう切りにする

②

電子レンジ



または

②

鍋



じゃがいもとにんじんは
やわらかくなるまでゆでる

ラップをふんわりとかけ電子レンジ*（600w 3分程度）
で加熱する

* 電子レンジは機種により加熱時間が異なるため、加熱時間は
調節してください

③



①のじゃがいもとにんじんは、
マッシャーなどで固まりがな
くなるまで潰し、片栗粉、塩を
加える

④



よく混ぜこみ、ひとまとめにする。
まとまりにくい場合は水を少量ず
つ加え調整する（大さじ1~2）

⑤



ラップに移し、棒状にまとめる

⑥



0.7~1cm位の厚さで切る
〔冷蔵庫で冷やすと、切りやす
くなる〕

⑦



フライパンを熱し油を薄く塗っ
たあと、弱火から中火で、焦げな
い程度に両面を焼く

- ・ 赤ちゃん用 1個
- ・ 大人用 4~5個
- ・ にんじんは加熱せず、すり下ろしたも
のでもおいしくできます
- ・ 青のりや粉チーズ、しらすなどを加え
てアレンジもできます

