

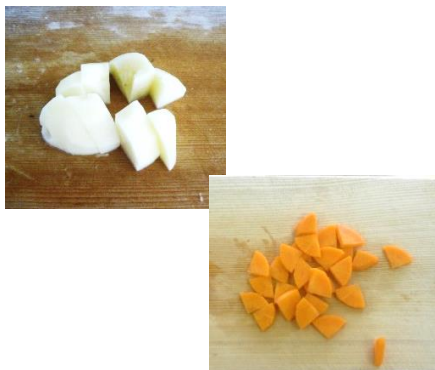
完了期の離乳食 いももち

材料

(大人2人+子ども1人分、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



電子レンジ



②ラップをふんわりとかけ電子レンジ*
(600W3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



または

なべ

②じゃがいもとにんじんは
やわらかくなるまでゆでる



③ ②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



⑥0.7~1cm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



- ・ **子ども用** 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

