



じゃがいもの青のり和え



◇材料／2人分◇

- ・じゃがいも ……中2個
- ・にんじん ……1/3本
- ・たまねぎ ……1/4個
- ・しらす干し ……大さじ1
- ・青のり ……小さじ1/2
- ・粉チーズ ……小さじ1
- ・塩こしょう ……少々

◇作り方◇

- ① じゃがいも、にんじん、たまねぎを1cm角に切る。
- ② ①としらす干しをゆでる。じゃがいも、にんじんが柔らかくなったら湯を捨て、粉吹き状にする。
- ③ 青のりとチーズ、塩こしょうで味付けをする。



離乳食



5～6ヶ月

- ・じゃがいも ……10g
- ① 柔らかくゆでて、すり鉢でつぶす。

7～8ヶ月

- ・しらす干し ……10g
 - ・じゃがいも ……10g
 - ・たまねぎ ……10g
 - ・にんじん ……5g
 - ・だし汁 ……適量
- ① しらすは湯通しして塩抜きをし、細かく刻む。
 - ② じゃがいも、たまねぎ、にんじんは5mm角に切る。柔らかくなるまで煮る。
 - ③ ②を鍋に入れ、だし汁をひたひたに入れて、柔らかくなるまで煮る。
 - ④ ③に①を加えて混ぜる。

9～11ヶ月

- ・しらす干し ……10g
 - ・じゃがいも ……20g
 - ・にんじん ……10g
 - ・たまねぎ ……5g
 - ・青のり ……少々
 - ・油 ……適量
- ① しらすは塩抜きをして、食べやすく刻む。
 - ② たまねぎは7mm角程度に切る。じゃがいも、にんじんは皮をむき、一緒に柔らかくなるまで煮てつぶす。
 - ③ 青のり、しらす干しを加えて混ぜ、小さく食べやすい大きさに丸める。
 - ④ フライパンに油を薄く引き、表面を焼く。