

## ～離乳食の作り方（じゃがいも）～



①皮をむいて、適当な大きさに切ったじゃがいもと水をお鍋に入れる。



②お鍋を火にかけ、じゃがいもがやわらかくなるまで、ゆでる。



③じゃがいもを取り出し、すりばちに入れてよくすりつぶす。



④しっかりすりつぶした状態↑



⑤ゆで汁 または ミルク を加えて、なめらかなトロトロ状にする。



⑥できあがり！！  
ポタージュやヨーグルトのような状態をめざそう！