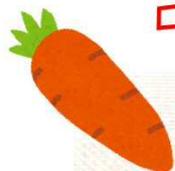


ヨーグルト入りポテトサラダ

〜離乳中期〜



材料（1人分）

- ヨーグルト入りポテトサラダ(大人用)から取り分け
 - *じゃがいも 10g程度
 - *にんじん 10g程度
 - *茹で汁 適量
- ヨーグルト(無糖) 小さじ1 (5g)

作り方

※ ①②③…は大人用レシピの作り方手順番号

- ①.②のじゃがいもとにんじんを取り出して、つぶす（③のつぶした後に取り出してもOK）
- ②.①にヨーグルトを加え、混ぜ合わせる。
※固さに応じて、ゆで汁を加える。

ひとことメモ

- *ツナ缶や調味料を加える前にじゃがいもとにんじんを取り出してください。
- *加熱したじゃがいも、にんじんと合わせることでヨーグルトの酸味が和らぎます。

大人の食事からの
取り分け離乳食
アレンジ方法

