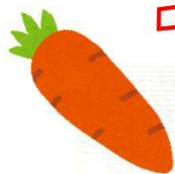


# ヨーグルト入りポテトサラダ

〜 離乳完了期 〜



## 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 30g程度
  - \*にんじん 10g程度
- ツナ水煮缶(食塩不使用) 5g
- ヨーグルト(無糖) 小さじ2 (10g)
- マヨネーズ 小さじ1/2 (2g)

## 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に水気をきったツナ缶,ヨーグルト,マヨネーズを加え、混ぜ合わせる。

## ひとつことメモ

\*大人の調味料を入れる前に取り出し、子ども用に味付けをするだけで、大人と同じ見た目のサラダができますよ。

大人の食事からの  
取り分け離乳食  
アレンジ方法

