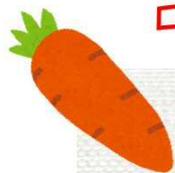


# ヨーグルト入りポテトサラダ

〜 離乳後期 〜



## 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 20g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)

## 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水煮缶、ヨーグルトを加え、なめらかになるまで混ぜ合わせる。

## ひとことメモ

- \*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。
- \*ツナ缶を入れることで、うま味がUPします。

大人の食事からの  
取り分け離乳食  
アレンジ方法

