

ポテトのチーズ焼き(副菜)

材料(大人2人分)

じゃがいも 1個
ブロッコリー 40g
マヨネーズ 大さじ2
とろけるチーズ 20g



作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、一口大に切り、やわらかくなるまでゆでる。
- ②ブロッコリーもゆでて、水気をきっておく。
- ③じゃがいもとブロッコリーをマヨネーズで和える。
- ④耐熱皿に③を入れて、とろけるチーズをのせてトースターで焼く。

とり分け 離乳食

〈5~6か月頃〉

- ①の後、マッシュ状にして、お湯を加えて食べやすいやわらかさにする。
- ②の後、すりつぶしてポタージュ状にしてじゃがいもにトッピングする。



〈7~8か月頃〉

- ①の後、マッシュ状にし、ブロッコリーはみじん切りにする。
- じゃがいもとブロッコリーをカッテージチーズ10gで和える。



〈9~11か月頃〉 〈12~18か月頃〉

- ①の後、じゃがいもは粗みじん切りにし、少量のマヨネーズで和える。
- じゃがいもに細かくしたブロッコリーを散らし、とろけるチーズをちらす程度にのせてトースターで焼く。

