

## ポテトのチーズ焼き(副菜)

### 材料(大人2人分)

じゃがいも 150g(約中1個)  
ブロッコリー 40g(約3房)  
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のじゃがいもはマッシュ状にして、お湯を加えて食べやすいやわらかさにする。
- ②のブロッコリーは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のじゃがいもはマッシュ状にし、②の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②の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。

