

さつまいもサラダ(副菜)

材料 (大人2人分)

さつまいも 250g (約1本)
きゅうり 50g (約1/2本)
トマト 120g (約小1玉)
A { マヨネーズ 大さじ3
 ヨーグルト(無糖) 大さじ3
 砂糖 小さじ1/2



作り方

- ① さつまいもは皮をむいて1.5 cm角に切る。耐熱容器に乗せてラップをし、電子レンジで3~4分加熱して粗くつぶす。きゅうりは1 cm角に切る。トマトは湯むきし、種を除いて1 cm角に切る。
- ② ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、①を加えてさっと和える。

とり分け
離乳食

〈5~6か月頃〉

①でさつまいものみを取り出し、裏ごしし、湯で溶いた粉ミルク小さじ1を加えて電子レンジで20秒加熱する。



〈7~8か月頃〉

①でさつまいも、トマトを取り出し細かくつぶす。さつまいもを少量のヨーグルトでのばす。器に盛り、トマトを乗せる。



〈9~11か月頃〉 〈12~18か月頃〉

②でAを混ぜる前に取り出し、粗みじん切りにする。マヨネーズとヨーグルトは少量ずつを混ぜ合わせる。

