

## さつまいもサラダ(副菜)

### 材料 (大人2人分)

- さつまいも 1本  
きゅうり 1/2本  
トマト 小1個
- 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で取り出し、さつまいもは裏ごしし、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で取り出し、さつまいも、トマトはつぶす。さつまいもとヨーグルト小さじ2を合わせて器に盛り、トマトを乗せる。



### <9~11か月頃> <12~18か月頃>

- ②で取り出し、きゅうり、トマトは粗みじん切りにする。さつまいも、きゅうり、トマト、マヨネーズとヨーグルト小さじ2ずつを合わせる。

