

子どもの食育推進ネットワーク 南エリア地域研修会

令和元年10月9日

～ 離乳食レシピ ～

【エッグポテト】

材 料

- ・卵黄(固ゆで) 1/2 個
- ・じゃがいも 20g
- ・玉ねぎ 5g
- ・だし汁 15g
- ・青のり 少々



作 り 方

- 1 固ゆでのゆで卵を作り、卵黄と卵白を分ける。
- 2 じゃがいもは適当な大きさに切る。玉ねぎは、繊維と直角に切る。
- 3 鍋に②を入れ、ひたひたの水でやわらかくなるまで煮る。
- 4 ③の水をきり、フォーク等の背で潰す。
- 5 ④に①の卵黄とだし汁を加えて、卵黄を潰しながら混ぜ合わせる。
- 6 器に⑤を盛り付け、青のりを散らす。