

りんごのポテトサラダ

離乳中期(7,8か月頃)



材料	作りやすい分量
じゃがいも	1cmの輪切り1~2枚
りんご	1/16個

作り方

- ① じゃがいもは1cmの輪切りにし、やわらかくなるまでゆでて、2~3mm角にきざむ。
- ② りんごは皮と種を除き、くし形に切り、やわらかくなるまでゆでる。
- ③ ②を2~3mm角にきざむ。
- ④ ①と③を混ぜる。

※ 大人メニューでポテトサラダをするときに、材料を赤ちゃん用にもらうと手軽に作る事ができる。

※ 赤ちゃんには味付けなしでOK。りんごの甘みで大丈夫！