

# マッシュポテト

離乳初期(5,6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
きなこ	0.5g

## 作り方

① じゃがいもは、皮をむき、1cm厚さの輪切りにする。

② かぶるくらいの水を入れ、竹串がすっと通るくらいやわらかくなるまでゆでる。



③ ②をフォークなどでつぶす。ゆで汁でペースト状になるようにのばす。

④ ③にきなこを混ぜる。

※ 赤ちゃんの食べ方が上手になってきたら、③で加えるゆで汁はへらしていきます。

## じゃがいもの段階ごとの形状・大きさ

