

【小芋のポタージュ】 離乳食中期

○栄養価(1人分) カロリー 42kcal、カルシウム 32mg、鉄分 0.8mg

○材料(1人分)

小芋・40g

粉ミルク・60ml

青のり・少々

○作り方

- 1.小芋はよく洗い、皮付きのまま電子レンジ 500w で 6 分加熱し、やわらかくなったら皮をむき、潰す。
- 2.溶いた粉ミルクを少しづつ入れてとろみを付ける。
- 3.青のりをふる。



【小芋のマッシュポテト】 離乳食中期・後半

○栄養価(1人分) カロリー 50kcal、カルシウム 22mg、鉄分 0.2mg

○材料(1人分)

小芋・1個

ツナ(ノンオイル)・10g

粉ミルク・小さじ 1

ほうれん草・10g

人参・5g

○作り方

1.小芋はよく洗い、皮付きのまま電子レンジ 500w で7～8分加熱し、やわらかくなったら皮をむき、潰す。

2.人参をやわらかく茹でてつぶす。

3.1にツナ、粉ミルク、人参を入れ混ぜる。

4.茹でてみじん切りにしたほうれん草を飾る。



【ツナとほうれん草の小芋バーグ】 離乳食後期

○栄養価(1人分) カロリー 138kcal、カルシウム 44mg、鉄分 1.5mg

○材料(1人分)

小芋・2個

ほうれん草・30g

ツナ(ノンオイル)・20g

粉ミルク・小さじ2

油・少々

プチトマト・1個

○作り方

- 1.小芋はよく洗い、皮付きのまま電子レンジ 500w で7～8分加熱し、やわらかくなったら皮をむき、つぶす。
- 2.茹でてみじん切りにしたほうれん草とツナ、粉ミルクを混ぜる。
- 3.小判型に形を整え、フライパンで焼く。
4. 湯むきして種を取り、刻んだプチトマトを添える。

