

# 芋もち

## ハイビスカスティー

食欲不振の緩和  
疲労回復

### いももちの作り方

【材料1個分】1人分

〈いももち〉

・じゃがいも	20 g
・絹ごし豆腐	15 g
・人参	2.5 g
・ほうれん草	2.5 g
・片栗粉	15 g
・サラダ油	5 g

〈みたらし〉

・醤油	5 g
・砂糖	10 g
・水	10 g
・片栗粉	2.5 g

【作り方】

- ①じゃがいも・人参・ほうれん草を茹でる
- ②じゃがいもはマッシュ状になるまで潰し、人参とほうれん草は細かく刻む
- ③②と絹ごし豆腐・片栗粉を加えよく混ぜる
- ④フライパンにサラダ油を引き、焼き色がつくまで焼く
- ⑤鍋に醤油・砂糖・水を入れ煮立たせ、水で溶いた片栗粉を加えみたらしを作る
- ⑥③に④のみたらしをかける



今日のおやつは

170 kcal (1人分あたり)

シンプルな食材でできる為、離乳後のお子様にも安心して食べて頂けます。

野菜ペーストを練りこんだり、じゃがいもをかぼちゃや里芋に変えアレンジする事もできます。