

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

〈みたらし〉

- ・醤油 5g
- ・砂糖 10g
- ・水 10g
- ・片栗粉 2.5g

【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。