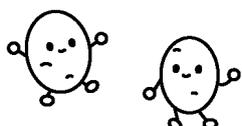




# カミカミ期



## チーズポテト



### ★材料(2食分)★

- ・じゃがいも 1/2個
- ・カッテージチーズ 小さじ2
- ・青のり 少々

### ★作り方★

①じゃがいもは皮をむいて1cmの角切りにし、水にさらしてから煮る。

→水にさらすことで、変色防止、アク抜きができます。

②煮えたじゃがいもをザルにあけ、水気をきる。

→じゃがいもは形が残るように煮ます。

③カッテージチーズと青のりをまぶす。

★カッテージチーズについて★  
塩分や脂肪分が他のチーズと比べると少ないです。  
離乳中期(7~8か月ごろ)から使えます。

