

じゃが芋のおろし揚げ

〈材料〉 作りやすい分量

鶏ミンチ	300 g	
ごぼう	1/2 本	
人参	1/3 本	
ピーマン	1 個	
じゃが芋	2 個	
A	小麦粉	大さじ 3
	卵	1 個
	中味噌	大さじ 1/2
	砂糖	小さじ 2
	塩	少々
油	適量	

〈作り方〉

- ① ごぼうは小さめのささがき、人参とピーマンはあらみじん切り、じゃが芋はすりおろす。
- ② ボウルに①と鶏ミンチ、Aを入れてよくねり混ぜる。
- ③ 熱した揚げ油に②をスプーンで一口大に落とし、中火でじっくりきつね色に揚げる。

♥コメント

野菜がたくさん入っていても食べやすいですよ。

ぽかぽか長芋スーフ

〈材料〉 4 人分

長芋	250g
鶏ミンチ	50g
昆布だし	600~700g
青ネギ	少々
塩	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2

〈作り方〉

- ① 長芋は皮をむき、袋に入れてめん棒でたたいて潰す。青ネギは小口切りにしておく。
- ② 鍋に、昆布だしと鶏ミンチをほぐしながら入れ、火にかけて沸騰してきたらアクを取る。
- ③ ②に潰した長芋を入れ、塩としょうゆで味をととのえ、長芋に火が通れば器にもり青ネギを散らす。

♥コメント

- ・長芋を入れたら焦げやすいので注意してください。
- ・長芋はアクが強いので離乳中期以降、しっかり加熱して使用してください。
- ・昆布だしの代わりに昆布茶や中華スーフなどで代用しても美味しくいただけます。



じゃが芋のおろし揚げ

〈材料〉



〈ねり混ぜたもの〉



スプーンで落とし入れ、揚げる。

ぽかぽか長芋スープ

〈材料〉



とき卵を入れてアレンジすると
かきたま風になります。



袋に入れて叩くと手も汚れ
ず、かゆくなりません。全部
潰さなくても大丈夫です。