

ブロッコリーのじゃがいもマッシュ



〈材料〉

じゃがいも 30g
ブロッコリー花蕾の部分 1房
湯 少々

ブロッコリーやほうれん草など食べづらいものは、じゃがいもやかぼちゃなどのマッシュと混ぜると食べやすくなります。

〈作り方〉

- ① じゃがいもは皮をむき、水にさらしてからやわらかく茹で（レンジでもOK）、熱いうちに粗くつぶします。
- ② ブロッコリーはやわらかく茹で（レンジでもOK）、花蕾の部分を包丁でそぎ落とします。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、湯（スープや育児用ミルクでもOK）を加えて食べやすい固さにのばします。

組み合わせメニュー例

- ブロッコリーのじゃがいもマッシュ
- ささみと野菜のおじや