



幼児食

グリーンマッシュ

エネルギー 31kcal たんぱく質 0.7g 脂質 0.7g

材 料	1人分	5人分
じゃがいも	30g	150g
ほうれん草	5g	25g
コーン缶	5g	25g
牛乳	3.5g	18g
塩	少々	少々
バター	0.8g	4g

作り方

- ① ほうれん草は、ゆでて牛乳と一緒にミキサーにかけておく。
※牛乳が少なすぎてミキサーがかけれない場合は、牛乳を追加する。
- ② じゃがいもをゆでて、マッシュポテトを作る。
- ③ 鍋に①と②を入れて火にかけ、水分を飛ばす。

料理の紹介

付け合わせに緑が欲しい時や、クリスマスのメニューにおすすめです。マヨネーズを加えてポテトサラダにしてもいいですね！