



離乳食レシピ

【材料（1人分）】

じゃがいも	30g
鶏ささみミンチ	10g（小さじ1杯）
たまねぎ	10g（小さじ3杯）
青ネギ	1g
サラダ油	0.5g
コーン（粒）缶	10g
卵	5g
粉チーズ	2g
小麦粉	3g

【作り方】

- ① 鶏ミンチとみじん切りにした玉ねぎをサラダ油で炒める。
- ② じゃがいもは皮をおき、水にさらして灰汁を抜き、すりおろして水気を切っておく。
- ③ ボウルに①と小口切りにした青ネギ、コーン、溶き卵、粉チーズ、小麦粉を入れる。
- ④ ②を混ぜる。

ポテトパンケーキ

12～18カ月向け

 摂津市 *Settsu City*

