

じゃがいものポタージュ (生後5~6か月頃)

★作りやすい分量で表記しています。お子さまに合わせた分量を調節して与えましょう。

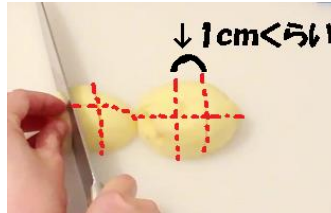
材料

じゃがいも 中1/2個 (約60g)
じゃがいものゆで汁 約100ml
(なければ湯でもよい)

ゆであがりのかたさを見ながら、量を調節してください。
じゃがいもの種類などによっても変わります。

作り方

1. じゃがいもの皮をむいて、厚さ1cmくらいに切ります。



切った後に水につけ、あく抜きをし、水を切ります。

2. 鍋に、じゃがいもと、じゃがいもが浸るくらいの水(分量外)を入れてあくを取りながらゆでます。ゆであがったらざるにあげ、ゆで汁は別にとっておきます。



蒸しても良いです。蒸す場合は、お湯でのばします。

崩れるくらい、やわらかくなるまでゆでましょう。

3. じゃがいもが熱いうちに、茶こしや裏ごし器でこして、空いた鍋に入れます。



量が多ければ、フードプロセッサーやブレンダーも便利です。



4. ゆで汁(なければ湯)でのばしてから再び火にかけて、とろとろのポタージュ状になるまで煮ます。



水分が多くなりすぎたときは、長めに火にかけて水分を飛ばしましょう。

5. できあがり。



ポイント

- じゃがいもに慣れたら、他の野菜でも作ってみましょう。さつまいもやかぼちゃ、人参などがなめらかにしやすいです。