

●ポテトサラダ●

材料（おとな2人分）

卵（固ゆで）		1個
ハム		1枚
じゃがいも		120g
にんじん		20g
きゅうり		20g
たまねぎ		10g
マヨネーズ		20g
パセリ		少々
塩		少々
こしょう		少々

作り方

- ①卵は固ゆでにし卵黄と卵白に分けてきざむ。
- ②じゃがいも、にんじんは皮をむき、いちよう切りにしてゆで、じゃがいもはつぶして冷ましておく。
- ③きゅうりは輪切りにして塩でもみ、水気をきる。ハムは角切りにする。
- ④パセリ、たまねぎはみじん切りにして水にさらし、水切りにする。
- ⑤材料をマヨネーズであえ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥器に盛りパセリを散らす。

赤ちゃん食へ（目安として5，6か月頃）

- ①じゃがいも10gとにんじん5gはうらごしをする。
- ②①をミルクで煮て、なめらかにする。



おとな食



赤ちゃん食

