

●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

