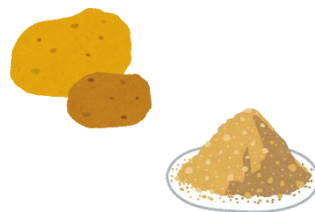


コロコロポテトのきな粉まぶし

◎材料は1回分の目安量です。お子さまに合わせて調節してください。

◆材 料

- ・じゃがいも・・・20g
- ・きな粉・・・少量



◆作り方（*材料の2倍量で作っています）

1. じゃがいもは皮をむき、7mm角に切って水にさらす。

さつまいもや人参などでも。
スティック状に切ってみる
のもよいでしょう。



2. やわらかくゆでて（歯ぐきでつぶせるかたさ）、
湯をさっときる。



3. きな粉をまぶす。
（ごく少量の砂糖を加えてもよい）



ポイント

きな粉は粉の状態であげると気管に吸い込む場合があります。水分を少し残して和えるなど飲み込みやすくしましょう。おかゆやプレーンヨーグルトに混ぜたり、おにぎりにまぶすとごはんが手につきにくく持ちやすくなります。