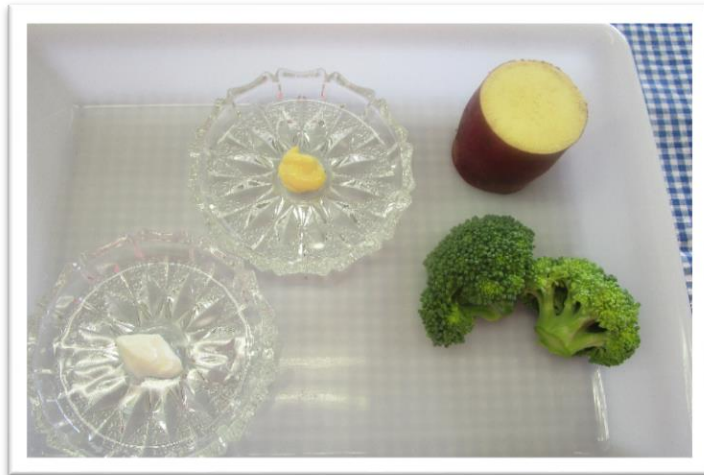


後期離乳食の簡単料理

さつまいもとブロッコリーのサラダ

材料

さつまいも 3センチメートル長さの輪切り 1個 ブロッコリー 穂先1つ分
マヨネーズ 小さじ2分の1 プレーンヨーグルト 小さじ2分の1

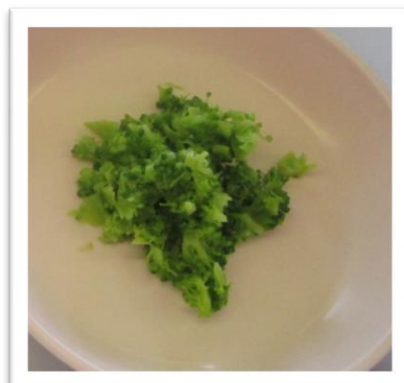


作り方

- ① さつまいもは、厚めに皮をむき鍋に水を入れゆでる。竹串を刺して、すうっと竹串が通ったらざるにあげ、冷ます。冷めたら、5ミリメートル角に切る。



- ② ブロッコリーは、軟らかくゆでたら、穂先のみ細かく切る。



- ③ ①と②を混ぜて、皿に盛る。ヨーグルトとマヨネーズを混ぜたものを添える。食べる時に混ぜ合わせながら食べる。

