



【離乳食】後期（9～11か月頃）

魚とじゃがいもの おやき



他のレシピは
こちらから



【材料】

魚	15g
じゃがいも	50g
にんじん	20g
粉チーズ	少々
サラダ油	少々

【作り方】

- ① 魚は茹でて皮と骨を取り除き、ほぐす。
- ② じゃがいも、にんじんを茹でて熱いうちにつぶす。
- ③ ②に①を加えて混ぜ、持ちやすい大きさの小判型にする。
- ④ フライパンに油を熱し、③を並べ、粉チーズをふる。
- ⑤ 両面に色がつくまで焼く。

*魚はツナ缶でも良いです。