

「離乳食 de ディナー」～じゃがいもを茹でる編～



◆じゃが芋を茹でるなら…◆

じゃが芋1個に火を通すなら、洗ってラップで包んでレンジにかけると便利です。いくつか茹でる場合は、皮をむいて水から鍋でコトコト茹でる方が手取り早いです。

柔らかくなったら茹で汁を捨てて、熱いうちにつぶしておきましょう。

◆離乳食◆

じゃが芋のマッシュそのものも離乳食に適していますが、ミンチ肉などはそのままよりもマッシュに混ぜてあげた方が、赤ちゃんにとって食べやすくなります。



◆大人の料理◆

近ごろは珍しい品種のじゃが芋を店頭で見つけることができます。ホコホコしてたり、色が美しかったり、といろんな種類を試して楽しんでください。

★なんと！アイルランドの郷土料理★

大人用

シェパースパイ



フォークの背を押しつけて、表面に模様をつけましょう。

(2人分材料)

- じゃが芋…適量 (たっぷりめ)
- 塩 粉チーズ 片栗粉…小さじ2
- 牛ミンチ…100g 玉ねぎ…1/4個
- 塩・こしょう お好みで、しょうゆ・ケチャップ

(作り方)

- ①鍋に牛ミンチ肉と玉ねぎのみじん切り、調味料を入れて火にかけ、よく混ぜて炒りつける。
- ②水で溶いた片栗粉を加え、少しとろみをつける。
- ③耐熱皿(グラタン皿等)に②を敷きつめる。
- ④ゆでてつぶしたじゃが芋に塩を加えて味を整え、③の上に敷きつめ、粉チーズをふる。
- ⑤オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

大人用

ツナじゃがボール

(2人分材料)

- じゃが芋…約2個分
- ツナ(水煮)缶…小さじ2
- 塩・こしょう



コーンの缶詰を混ぜた“コーンじゃがボール”もきれい★

(作り方)

- ①ゆでてつぶしたじゃが芋に塩・こしょうで味をつける。
- ②汁気をきったツナを混ぜ、ラップでくるんで団子状にし、レンジで加熱する。
- ③再度、ラップの上から形を整える。



小判型に形を整え小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで焼いてもおいしい。

★お客さまに出したい気分★

大人用

サーモンポテト



ツナやコーンの缶詰、ハムやスモークサーモン等の燻製類は、急なごちそうに役立ちます。彩りにはケッパーやピクルスの瓶詰があってもいいなあ★

(2人分材料)

- じゃが芋…約2個分
- 塩・こしょう
- マヨネーズ…適量
- スモークサーモン…50g

(作り方)

- ①ゆでてつぶしたじゃが芋は冷ましてから塩・こしょう・マヨネーズで味をつける。
- ②1口サイズに丸め、スモークサーモンを美しく巻く。

パセリを飾って、リッチな仕上がりに★