

フィッシュポテト



<材料> 離乳食中期～後期 1人分

白身魚 15g

じゃがいも 15g

(作り方)

- ① 白身魚は火が通るまで茹でて、ほぐす。
- ② じゃがいもは皮をむき、柔らかくなるまで茹でて、潰す。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、丸める。

※ 後期は、鮭や青魚にしても良いです。