

# ジャガスティック



子どもたちが野菜をたくさん食べられるように、フライドポテト風にしました。中に入れる野菜は他の野菜にも代えることができます。

献立立案者 伊藤 百絵子



## 材 料

じゃがいも	55g
ほうれん草	30g
粉チーズ	小さじ1
片栗粉	適量
塩	少々
揚げ油	適量
ケチャップ	適宜

## 作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、適当に切ってゆで、熱いうちにマッシャーなどでつぶす。
  - ② ほうれん草はゆでて、フードプロセッサーなどで細かくする。
  - ③ ①と②をよく混ぜ合わせ、さらに粉チーズを加えてよく混ぜる。
  - ④ ③をスティック状に整え、表面に片栗粉をたっぷりつけて、油で揚げる。
  - ⑤ 揚げたてのところに塩を振る。
- ※ お好みでケチャップを添える。

## 栄養成分 エネルギー 112kcal

たんぱく質	3.5g	ビタミンA	117μg/RE	ビタミンC	30mg
脂質	4.4g	ビタミンB1	0.08mg	繊維	1.5g
カルシウム	70mg	ビタミンB2	0.11mg	塩分	0.5g
鉄	0.8mg				

この  
メニューから  
離乳食への  
利用

生後9～11ヶ月ごろ  
ジャガスティック  
幼児の1/2  
(揚げずに焼く)

生後7～8ヶ月ごろ  
柔らか煮  
じゃがいも … 20g  
ほうれん草 … 10g

生後5～6ヶ月ごろ  
柔らか煮(つぶし)  
じゃがいも … 10g  
ほうれん草 … 5g