



おうちで作ってみよう!



お弁当にも
おすすめです!

ポテッコーリー

<材料>

じゃがいも	1個
ブロッコリー	120g
塩	少々

☆粉ふきいもにするときは、水分を飛ばしすぎないのがポイント。パサパサしすぎちゃうと、咀嚼・飲み込みも難しくなります。
☆チーズを入れてもおいしいですよ。

① 切る

じゃがいもは、皮をむき、いちょう切りか、小さい乱切りにする。

ブロッコリーは一口大に切る。

② ゆでる

鍋にじゃがいもと水を入れ茹でる。

じゃがいもに火が通ったら軽くお湯をきり、粉ふきいもにする。ブロッコリーも茹でる

③ 混ぜあわせる

ブロッコリーとじゃが芋を混ぜ塩で味付けする

たのしい おうち時間になりますように ♡