

もう1品に！ 「じゃがいものめた和え」

《材料（4人分）》

- じゃがいも 3個
 - 砂糖大さじ 4杯
 - 枝豆（むき） 80g
 - 塩小さじ 1/3杯
 - 水 30cc
- } A



モソモソしがちなじゃがいもが、
しっとりなめらかに！！

*噛む力が弱い方におすすめです。

*飲み込む力が弱い方は硬さの調整が必要な場合がありますので、個別にご相談ください！

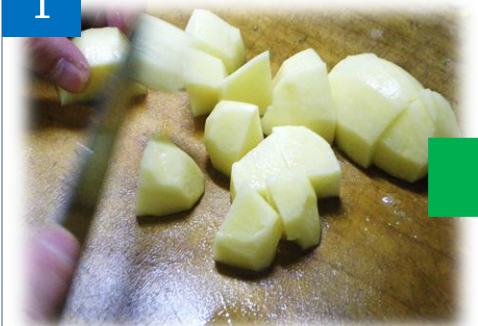
【 1人分 : 107kcal たんぱく質 3.3g 塩分 0.4g 】



©WANPUG

《作り方》

1



じゃがいもは皮をむき、一口大に切ります。

2



じゃがいもは水から加えて、串が通るまで柔らかくゆでます。

3



茹でた枝豆をすり鉢で潰します。

4



③にAを加えてさらにすり、なめらかな【めた】をつくりします。

5



②を④で和えたら完成です。

茹でた里いもや、蒸したなすでもおいしいですよ！