

御所属：なかはら食のみまもり会

御氏名：田中 佳代様

**献立名 ( ポテトサラダ )**



<b>材料 (2人分)</b>		<b>作り方</b>
・マッシュポテト(乾燥)	35g	①お湯を張ったボウルにマッシュポテトを入れ、よく混ぜる。
・お湯	140cc	②①に他の材料をすべて加え混ぜる。
・ツナ缶	1缶(70g)	
・ホールコーン缶	50g	
・マヨネーズ	40g	
・こしょう	少々	
		<b>ポイント：離乳食にもアレンジ可</b>
		前期：マッシュポテト+粉ミルク+お湯
		中期：前期+ツナ缶
		後期：中期+コーン缶+マヨネーズ

<b>栄養成分 (1人あたり)</b>	
エネルギー	243kcal
たんぱく質	7.9g
脂質	14.9g
炭水化物	19.7g
食塩相当量	0.8g