



さつまいもは炭水化物を含み、ごはんやパン同様主食としても使えます。食物繊維が豊富なので、便秘気味の時にも良いです。皮は繊維が多いので、厚めに剥きましょう。つぶす際には、熱いうちにつぶさないと、かたくなってつぶしにくくなってしまいますので注意が必要です。

旬： 9～12月（秋～冬）



【 初期 】 さつまいものペースト

材料（1人分）	
さつまいも	15g
お湯で溶いた粉ミルク	適量

★ 作り方 ★

- ①さつまいもは皮を剥いて、柔らかく茹でます。
- ②①をつぶし、お湯で溶いた粉ミルクを加えてのばして出来上がり。

【 中期 】 さつまいものあえ物

材料（1人分）	
さつまいも	15g
大根	15g

★ 作り方 ★

- ①さつまいも、大根を小さく切ります。
- ②柔らかくなるまで茹でたら、つぶし、混ぜ合わせて出来上がり。

【 後期 】 さつまいものミートソースパスタ

材料（1人分）	
パスタ	15g
さつまいも	20g
大根	10g
にんじん	10g
玉ねぎ	10g
トマト	15g
鶏ひき肉	10g
トマトジュース	30cc
醤油	少々
砂糖	少々

★ 作り方 ★

- ①さつまいも、大根、にんじん、玉ねぎ、トマトは5mm角に切ります。
- ②野菜をひたひたの水で柔らかく煮て、ひき肉を加えます。
- ③トマトジュースを入れてよく似て、醤油、砂糖で味を調えます。
- ④パスタは小さく切って柔らかく茹で、ミートソースをかけて出来上がり。

*長いスパゲッティは小さく折ってから茹でると刻む手間が省けます。

慣れてきても、大人よりだいぶやわらかく茹で、様子を見ながらあげましょう。パッケージの表示通りに茹で、そのまま同じ時間茹で汁に浸しておくと柔らかくなりやすいです。