

# ★1歳からのオススメおやつ★

## ポテサラ風ロールサンド

材料 《4人分》

食パン(10枚切)	…	4枚
じゃがいも	…	100g
しらす	…	5g
小松菜	…	40g
マヨネーズ	…	小さじ1/2



### 作り方

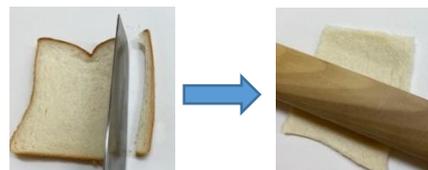
- ① じゃがいも→電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。柔らかくなったら、皮をむき熱いうちにマッシャーでつぶす。

しらす→沸騰したお湯にさっといれて、塩抜きをする。

小松菜→柔らかく茹でてからみじん切りにする。

- ② ①の材料をボウルに入れ、マヨネーズと和える。

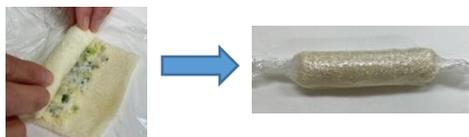
- ③ 食パンの耳を切り、めん棒で軽くのぼす。



- ④ 食パンの上に具材をおき包む。



- ⑤ ラップで包みなじませてから半分に切る。



朝ごはんにもぴったり♪  
中身を変えてアレンジしても◎

