

# ポテトバーグ



【分量】：1人分

*ジャガイモ	25g
*玉ねぎ	5g
*ツナ缶(水煮)	15g
*小麦粉	適量
*油	少々

【作り方】

- ①ジャガイモは茹でてつぶす。玉ねぎは柔らかく茹でてざく切りにする。
- ②ツナは水気をよく切ってほぐしておく。
- ③①と②を混ぜて小判型にまとめ、小麦粉をうすくつける。
- ④フライパンに油を少量熱し、③の両面をうっすら焦げ目がつく程度焼く。



\*手づかみ食べや、前歯でのかじり取りの練習にもなるメニュー。油を使って焼くことで、風味がぐーんとアップしますよ！

\*「自分で食べたい」という意欲が出てくるため、手づかみ食べが始まる時期になります。手づかみ食べは自分で食べるための第1歩！上手にできなくても、やらせてあげることが大切です。

