



口内炎や喉の痛みがある方へ

## なめらかマッシュポテト

今回のマッシュポテトはなめらかに仕上げているので口内炎や喉に痛みがある方にはオススメです。材料も少なくとても簡単！！

【エネルギー：252kcal 塩分：0.2g】

### 【材料(2人分)】

じゃがいも	200g
バター	5g
牛乳	100cc
塩	少々

### 【作り方】

- ① じゃがいもは皮を剥いて一口大の大きさに切る。鍋にじゃがいもが浸るくらいの水を入れて柔らかくなるまで茹でる。
- ② ①を裏ごしする。
- ③ ②を鍋にもどして牛乳・バター・塩を入れて火にかける。  
もったりとしたら完成！！



### 【ポイント】

- ☆ じゃがいもを茹でた後は牛乳を先に入れてからフードプロセッサーでもOK！すごくなめらかになります！
- ☆ 牛乳の量を増やしてポタージュスープに！  
コーヒーフレッシュを入れるとコクがアップ！  
潰したアボカドを入れても美味しく仕上がりカロリーアップ！
- ☆ 出来たてには気を付けて！少し冷ましてから食べましょう！