

# 9～11か月のレシピ♪

## ◎レバー入りマッシュポテト



### 《材料》

- ・豚レバー・・・8g
- ・じゃがいも・・・15g
- ・にんじん・・・10g
- ・ブロッコリー・・・5g
- ・牛乳・・・20cc
- ・スライスチーズ・・・1/4枚

～大人向けにも～  
チーズやと塩コショウを加えると、美味しく食べられます。レバーの苦手なお母さんもぜひ試してみてください。

### ステップ1



豚レバーはしっかり茹で、冷めたらおろし器ですりおろす。

### ステップ2



軟らかく煮たじゃがいも、にんじん、ブロッコリーをみじん切りにし、牛乳とレバーと一緒に鍋に入れ、火にかける。

### ステップ3



一煮立ちしたら、スライスチーズをちぎって入れ、溶けたら出来上がり。

＜Point＞大人はコショウとチーズを加えてカナッペ風にして食べるとレバーが苦手な方も美味しく頂けます。

～栄養士からひと言～

離乳食後期(9ヶ月～)はレバーも利用できます。野菜などのビタミンと一緒に摂取すると、鉄分の吸収率もアップ！！

お母さんも赤ちゃんも積極的に取り入れましょう。

