

マッシュポテト

材 料	
じゃがいも	10g
だし汁	大さじ1

《作り方》

- ① じゃがいもは皮をむき、一口大に切って柔らかくゆでる。
- ② ①をすり鉢に入れ、なめらかになるまでつぶし、だし汁を加えて固さを調整する。
(さつまいも・かぼちゃでも作れます。)

