

# 「野菜入りマッシュポテト」

【 材料 5～7回分 】

じゃがいも … 1/2個 (小1個)

ほうれん草の葉… 3枚程度



じゃがいも

ほうれん草

目安はヨーグルト  
のようなとろとろ



【 作り方 】

① じゃがいもは、一口大に切り水からゆでる。(レンジでもOK)

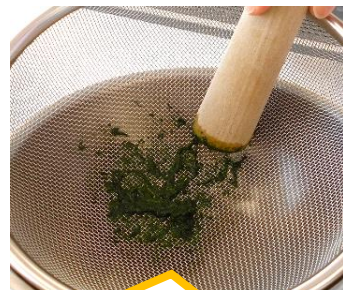
\*ゆで汁は残しておく。

ほうれん草の葉もゆでる。

② 網目の細かなザルなどで  
裏ごしする。



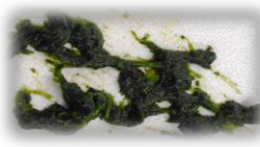
裏ごしすることで、  
繊維を取り除けます。



③ 裏ごししたじゃがいもと  
ほうれん草を合わせ、  
ゆで汁(白湯)を加えてのばす。



裏ごしされたもの



ザルの中に残った  
すじはすてる