

# 「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



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  
すじはする