

トマトのミルク茶碗蒸し

離乳完了期(12~18か月頃)



材料	作りやすい分量
トマト	10g
卵	20g
ミルク	40cc
うすくちしょうゆ	1滴
粉チーズ	少々

作り方

- ① トマトは皮をむき、1cm角に刻み、碗に入れる。
- ② 卵は溶きほぐし、ミルク、うすくちしょうゆ、粉チーズを加えて混ぜる。
- ③ ①に②を注ぐ。
- ④ ③を電子レンジに入れ、500Wで1分加熱する。