

トマトリゾット

離乳後期(9~11か月頃)



| 材料 | 作りやすい分量 |
|------|---------|
| トマト | 20g |
| たまねぎ | 10g |
| かゆ | 90g |
| 粉チーズ | 少々 |

作り方

- ① トマトは皮をむき、5mm角に刻む。
- ② たまねぎはやわらかくなるまでゆで、2~3mm角に刻む。
- ③ かゆに①、②、粉チーズを加え、さっと煮る。