

キャベツとツナのスープ煮

離乳中期(7~8か月頃)



材料	作りやすい分量
キャベツ	内側の葉 1枚
ツナ缶(水煮)	小さじ1
だし汁	大さじ1
とろみの素	小さじ1/2

作り方

- ① キャベツはゆでて、すりつぶす。
- ② ツナは汁気をきって、すりつぶす。
- ③ ①、②にだし汁を加えて混ぜ、電子レンジで500W1分かける。
- ④ ③にとろみの素を加えて混ぜ、電子レンジで500W10~20秒かける。

※ 電子レンジの加熱時間は機種によって異なる。

※とろみの素

作り方

- ① 耐熱容器に片栗粉小さじ1に水大さじ5(75ml)を入れ、よく混ぜる。
- ② ①を電子レンジで10秒加熱し、混ぜる。これを3回繰り返す。

