

ミルクツナじゃが

離乳後期(9~11か月頃)



材料	作りやすい分量
じゃがいも	1cmの輪切り2~3枚
たまねぎ	2~3mm角 小さじ1
ツナ缶(水煮)	小さじ1
だし汁	適宜
ミルク	適宜

作り方

- ① じゃがいもは1cmの輪切りにし、やわらかくなるまでゆでて、5mm角にきざむ。
- ② たまねぎは内側の部分をやわらかくゆで、2~3mmにきざむ。
- ③ ツナは汁気をきる。
- ④ だし汁とミルクを合わせ、①、②、③を入れて煮る。

※ 大人メニューでポテトサラダをするときに、材料を赤ちゃん用にもらうと手軽に作る事ができる。

※ ミルクは育児用粉ミルクを商品に表示された濃度で溶かして使う。