

# ミルクリゾット

離乳中期(7, 8か月頃)



材料	作りやすい分量
かゆ	50g
ツナ	小さじ1
ブロッコリー	小房1/4個
たまねぎ	5g
ミルク	大さじ1

## 作り方

- ① ツナは汁気をきる。
- ② ブロッコリーは小房に分け、やわらかくなるまでゆで、つぼみの部分を2~3mmにきざむ。
- ③ たまねぎは内側の部分をやわらかくなるまでゆで、粗くきざんですりつぶす。
- ④ 鍋にかゆ、①、②、③、ミルクを入れ、さっと煮る。