

# ツナ大根

離乳後期(9~11か月頃)



材料	作りやすい分量
大根	大さじ1(サイコロ状)
じゃがいも	小さじ1(サイコロ状)
ツナ缶(水煮)	小さじ1
だし汁	大さじ1

## 作り方

- ① ツナ缶は汁気をきる。
- ② 大根、じゃがいもは1cm厚みの輪切りにし、やわらかくなるまでゆでる。
- ③ ②を5mm角のサイコロ状に切る。
- ③ だし汁で①、③を煮る。

※ サイコロ状に切ってからゆでるよりも、輪切りにしてゆで、刻んだ方がやわらかく仕上がる。