

ポテトグラタン

離乳完了期(12～18か月頃)



材料	作りやすい分量
ツナ缶(水煮)	5g
たまねぎ	5g
じゃがいも	15g
牛乳	10g
ブロッコリー	3g
粉チーズ	少々

作り方

- ① ツナ缶は汁気をきる。
- ② たまねぎはゆでて、5mm角に切る。
- ③ じゃがいもは1cm厚みに切って、ゆで、1cm角に切る。
- ④ ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
- ⑤ ①、②、③、牛乳を混ぜて、アルミカップに入れる。
- ⑥ ⑤に④をのせ、粉チーズをふって、オーブンで焼く。