

かみもぐ 6.24 のHP 掲載レシピ

ツナと野菜のトマト煮 (7 か月から)

<材料>

- ・ツナ水煮缶・・・・・・・・10g
- ・トマト・・・・・・・・20g
- ・にんじん・・・・・・・・10g
- ・なす・・・・・・・・5g
- ・じゃがいも・・・・・・・・10g
- ・キャベツ・・・・・・・・10g
- ・水・・・・・・・・50ml
- ・コンソメ（粉末）・・1 袋
- ・塩・・・・・・・・少々

<作り方>

- ① ツナは、缶を開けて水けをきる。
- ② トマトは湯むきして、小さいサイコロに切る。
- ③ にんじん、なす、じゃがいもは皮をとり、小さいサイコロに切る。
- ④ キャベツも小さく切る。
- ⑤ 鍋に水とコンソメを入れ、①～④を入れて煮て、やわらかくなったら塩を入れる。



豆腐ハンバーグ (9 か月から)

<材料>

- ・豆腐・・・・・・・・10g
- ・ささみ・・・・・・・・10g
- ・にんじん・・・・・・・・5g
- ・片栗粉・・・・・・・・適量
- ・塩・・・・・・・・少々
- ・サラダ油・・・・・・・・適量

<作り方>

- ① 豆腐は水をしっかりきってつぶす。
- ② ささみは、筋をとって冷凍したものをすりおろす。
- ③ にんじんは皮をとり、すりおろす。
- ④ ボウルに①～③を入れて混ぜ合わせ、片栗粉と塩を入れて、食べやすい大きさに成形する。
- ⑤ フライパンに薄くサラダ油を敷いて熱し、④を両面焼く。

