

★ ツナとキャベツのマヨ和え



◇材料／2人分◇

- キャベツ . . . 200g
- にんじん . . . 30g
- ツナの水煮缶 . . . 40g
- マヨネーズ . . . 大さじ1
- こしょう . . . 少々
- 薄口しょうゆ . . . 少々
- 乾燥パセリ . . . 少々

◇作り方◇

- ① キャベツ、にんじんは短冊切りにしてさっとゆで、水気をしっかりきっておく。
- ② ①と汁気をきったツナ、マヨネーズを和え、こしょう、しょうゆで味を調える。
- ③ 盛り付けて、パセリをふりかける。



離乳食



5～6ヶ月

- キャベツ . . . 10g

①軟らかくゆでて、すり鉢ですりつぶす。

7～8ヶ月

- キャベツ . . . 10g
- にんじん . . . 10g
- ツナの水煮缶 . . . 10g
- 水 . . . 約 100ml

- ①大人の①を取り分け、5mm角に切る。
- ②①を鍋に入れ、水を加えて軟らかく煮る。
- ③②にツナを加えてさっと煮る。

9～11ヶ月

- キャベツ . . . 30g
- にんじん . . . 15g
- ツナの水煮缶 . . . 15g
- 小麦粉 . . . 大さじ1と1/2
- 水 . . . 適量

- ①大人の①を取り分け、キャベツは5mm角、にんじんはみじん切りにする。
- ②ボールに小麦粉、水を入れお好み焼きくらいのかたさにし、①、ツナを入れて混ぜる。
- ③フライパンで両面こんがり焼き、火を通す。