



かぼちゃとツナのスープ



◇材料／2人分◇

- ・かぼちゃ . . . 100g
- ・にんじん . . . 30g
- ・たまねぎ . . . 50g
- ・ツナ水煮缶 . . . 小 1/2 缶
- ・水 . . . 300ml
- ・コンソメ . . . 1/2 個
- ・こしょう . . . 少々

◇作り方◇

- ① かぼちゃは種とワタを除いて 1.5 cm厚さの一口大に切る。
にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋ににんじんと水を入れ、沸騰したらかぼちゃとたまねぎ、汁気をきったツナを加え、火を通す。
- ③ 煮立ったら弱火にし、コンソメを加え 10分ほど煮る。
仕上げにこしょうで味を調える。



離乳食



5～6ヶ月

- ・かぼちゃ . . . 10g

①種と皮を除き、軟らかくゆでてすり鉢でつぶす。

7～8ヶ月

- ・かぼちゃ . . . 20g
- ・にんじん . . . 20g
- ・たまねぎ . . . 10g

- ①かぼちゃは種と皮を除き一口大に切る。
にんじん、たまねぎはみじん切りにする。
- ②材料を全て鍋に入れ、水をひたひたに入れて、軟らかくなるまで煮る。

9～11ヶ月

- ・ツナ水煮缶 . . . 15g
- ・かぼちゃ . . . 20g
- ・にんじん . . . 20g
- ・たまねぎ . . . 10g
- ・塩 . . . 適量

- ①かぼちゃは種と皮を除き一口大に切る。
にんじん、たまねぎは7～8mm角に切る。
- ②ツナ水煮缶は汁気をきっておく。
- ③材料を全て鍋に入れ、軟らかくなるまでしたら、塩を少量加える。