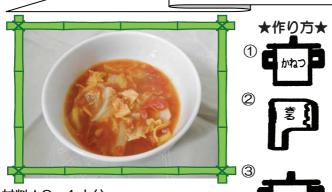
ツナと白菜のトマトスープ



鍋に水とカット昆布を入れ、最低 15 分つける。 (昆布は水につける時間が長いほどだしの味がでます)

白菜を洗い、ひとくち大に切る。

★材料★3~4 人分

トマト水煮缶 1/2缶(200g)

白菜 100g

カット昆布 1/2枚(3g)

ツナ水煮缶 汁ごと40g

水 1カップ半(300cc)

<調味料>

砂糖 小さじ1

しょうゆ 小さじ1/2

塩 小さじ1/2

①に調味料をのぞく、すべての材料を入れ 白菜が柔らかくなるまで加熱。調味料を入れ、 味をととのえる。最後に昆布をとる。

※アレルギーのあるお子様は食材をよく確認してから作りましょう!

★食育メモ★

ツナと調味料を入れる前にペースト状にすれば5~6ヶ月、 出来上がりから5~6倍に薄めて各月齢にあった形状に すれば離乳食にもなります。また、さつま芋を入れても 美味しいです。