

甘辛ツナ豆腐丼

大人の料理

初期 (1~3ヶ月)

中期 (4~8ヶ月)

後期 (9~11ヶ月)



離乳食に取り分ける場合は
水煮のツナを使ってくださいね。



材 料 (2人分)

ツナ缶(水煮)	1缶
木綿豆腐	1/2丁
玉ねぎ	1/2個
油	小さじ1
焼肉のタレ	大さじ2
にら または 小松菜	20g
ご飯	お茶碗2杯分
黒こしょう	少々

Cooking Instructions

1. 豆腐はキッチンペーパーに包んで水気を切る。ツナ缶は缶汁を切る。玉ねぎは薄切りにする。にらまたは小松菜は食べやすい大きさに切る。
2. フライパンに油を熱し、豆腐をそのまま入れる。大きくほぐしながら2分ほど炒め、玉ねぎとツナを加えてサッと炒め合わせる。
3. 2に焼肉のタレ、にら または 小松菜を加えてサッと炒める。
4. 器に盛ったご飯に3をのせ、黒こしょうを振って完成。

豆腐は水切りしておく
おいしさアップ♥

