

煮物（中期7～8ヶ月）

大人の料理

初期（5～6ヶ月）

中期（7～8ヶ月）

後期（9～11ヶ月）



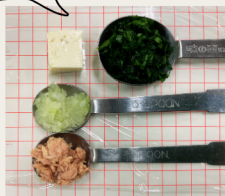
離乳食で魚を試す時は、
水煮の缶詰を活用すると便利です。
例：ツナの水煮、鮭の水煮



材 料

木綿豆腐	10 g
ツナ缶（水煮）	5 g
玉ねぎ	5 g
小松菜の葉部分	5 g
だし汁	50ml

1マス=1cm×1cm
大さじ・小さじ使用



Cooking Instructions

- ①おとなの作り方1から材料を取り分ける。
- ②玉ねぎ・小松菜はみじん切りにする。
- ③鍋に②とだし汁を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④豆腐とツナを加え、ほぐしながら火が通るまでさらに煮る。

※片栗粉でとろみをつけてもよいです。