

白和え（後期9～11ヶ月）

大人の料理

初期（9～10ヶ月）

中期（11～12ヶ月）

後期（13～14ヶ月）



野菜に水を少し加えて
あらかじめレンジ加熱しておく
と時短になります。



材 料

木綿豆腐	20 g
ツナ缶（水煮）	5 g
玉ねぎ	5 g
小松菜	5 g
だし汁	50ml
しょうゆ	0.1g

1マス=1cm×1cm
小さじ使用



- ①おとなの作り方1から材料を取り分け、野菜を粗いみじん切りにする。
- ②豆腐は電子レンジで十分に加熱し、水気を切っておく。
- ③鍋に①の野菜とだし汁を入れ、やわらかくなるまで煮る。
しょうゆを加えてひと煮立ちさせ、水気を切る。
- ④②にツナと③を加え、混ぜ合わせる。