

# ツナと大根のスープ煮

\*材料は1回分の目安量ですが、お子さまに合わせて調節して与えましょう。

## ◆材 料

- ・ツナ（水煮缶）・・・大さじ1(10g)
- ・大根・・・・・・・・・・・・・・15g
- ・野菜スープ・・・・・・・・・・大さじ1
- ・水溶き片栗粉・・・・・・・・・・少量



## ◆作 方

1. ツナ缶は茶こしなどに入れて熱湯をかけて、塩抜き、油抜きをして、すりつぶす。



2. 大根はやわらかくゆでて、2~3mm角に切る。



3. 小鍋に野菜スープ、1、2を入れてさっと煮る。  
水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。



## ポイント

ツナは水煮缶がおすすめです。熱湯をかけて塩抜き、油抜きしてから使いましょう。  
9か月以降は缶汁をよくきってから使います。

