

さわらのトマト煮

◎材料は1回分の目安量です。お子さまに合わせて調節してください。

◆材料

- さわら(3枚おろし)・・・15g
- なす・・・10g
- 玉ねぎ・・・10g
- サラダ油・・・少量
- A { 野菜スープ・・・50ml
- トマトピューレ・・・小さじ1
- 塩・・・ごく少量



◆作り方

1. さわらはそぎ切りにする。(3枚おろしで骨を取ったもの)



2. なすは皮をむいて、5mm角に切って水にさっとさらす。
玉ねぎはみじん切りにする。



3. フライパンや小鍋にサラダ油を熱し、2を入れて炒める。



食べやすい大きさにほぐしましょう。

4. 3にAを加えて煮立て、1を入れて蓋をして煮る。
魚の中心に火が通るまで煮る。



ポイント
あじやいわしなどの青皮魚には鉄分も多く含まれますが脂肪分も多いので、たいやかれないなどの白身魚、まぐろやかたおなどの赤身魚に慣れたら取り入れていきましょう。
トマトにはうま味成分が多く含まれています。加熱すると酸味が減り、酸っぱいのが苦手な赤ちゃんでも食べやすくなります。