



幼児レシピ

★トマトとツナの Pasta

【材料：子ども2人分】

スパゲティ	40g
ツナ(水煮またはスープ煮缶詰)	大さじ1
トマト	1/4個
塩、油	各少々

【作り方】

- ① トマトは皮をむいて粗みじん切りにする。
- ② スパゲティを1/3長さに折る。
- ③ ②をやわらかめにゆでる。
- ④ 油で水気を切ったツナと①を炒める。
- ⑤ ボウルに③、④を入れ塩で味をつける。

子ども達が大好きなパスタメニュー。
汚れなんか気にせずに
パクパク食べさせてあげましょう。
食欲のない時は冷やしてみたり
他の夏野菜を上手に
組み合わせてみてください♪

