



## ★ツナとじゃがいもの煮物

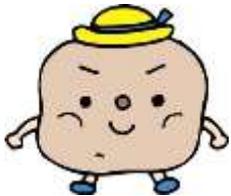
令和2年6月

【材料】(子ども1人分)

じゃがいも	30～50g
ツナ缶 (水煮・スープ煮)	10～20g
玉ねぎ	10g
にんじん	5g
さやいんげん (砂糖)	少々
しょうゆ	少々
だし汁	適量

【作り方】

- ① 野菜は進み具合に合わせて切る。
- ② さやいんげんをゆでて小口切りにする。
- ③ ツナ缶は水けをきる。
- ④ だし汁でにんじん、玉ねぎ、じゃがいも、ツナを順番に、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 最後にゆでたさやいんげんを入れてさっと煮る。



※この時期、赤ちゃんはうす味でも素材の味でおいしく感じるすることができます。

善通寺市 子ども課