

離乳食かんたんレシピ



今月は今が旬のトマトを使ったレシピです。

湯むきして種を取ったトマトを冷凍保存しておくとう便利です。

6月号

ゴックン期
(5~6ヶ月)

トマトペースト

- ① へたを取って熱湯で湯むきし、種を取る
- ② すりつぶす(冷凍保存のペーストの場合、少し水を入れる)

モグモグ期
(7~8ヶ月)

トマトとツナのとろとろ煮

- ① ツナ缶をざるにあけ、熱湯をかけて水気を切って細かくほぐす
- ② トマトペーストにだし汁をあわせる
- ③ ②に①のツナを入れ、加熱をしながら水溶き片栗粉でとろみをつける

量はお子さんの食べる量にあわせて調節してあげてください。

目安量：ゴックン期→10g

モグモグ期→10~15g

カミカミ期→20g

パクパク期→20g

(プチトマトは1歳~皮をむいて使います)



トマトはビタミンが豊富に含まれています。
甘酸っぱくて美味しい
トマトはスープや和え物など色々な料理で楽しめます！

カミカミ期
(9~11ヶ月)

トマトとキャベツのおかか和え

- ① 湯むきし、種を取ったトマトを5mm角に刻む
- ② キャベツはやわらかく茹で、5mm大に切る
- ③ ①と②にだし汁を加えて和え、しょうゆを2~3滴加える
- ④ 最後にかつおぶしを少量加えて和える

パクパク期
(1歳~1歳半)

トマトとツナのチーズトースト

- ① 湯むきし、種を取ったトマトを1cm角に刻む
- ② ツナ缶をざるにあけ、熱湯をかけて水気を切って細かくほぐす
- ③ 食パンの耳を落とし、薄くマヨネーズを塗る
- ④ ③にトマトとツナをのせ、上にとろけるチーズをのせる
- ⑤ トースターで焼き、食べやすい大きさに切る