

離乳食講座 今月の食材:ツナ

	ごっくん (5~6ヶ月)	もぐもぐ (7~8ヶ月)	かみかみ (9~11ヶ月)	ぱくぱく (12~18ヶ月)
	○じゃが芋とほうれん草のトロトロ	○シーチキンのスープ煮	○シーチキンとじゃが芋のお焼き	○シーチキンサラダ
材料 1食分	じゃが芋……………15g ほうれん草……………葉先2枚 だし汁……………大さじ2 水溶き片栗粉……………少々	シーチキンフレーク(水煮)…小さじ1 じゃが芋……………15g 人参……………5g だし汁……………100ml 水溶き片栗粉……………少々	シーチキンフレーク(水煮)…小さじ2 じゃが芋……………50g 人参……………10g サラダ油……………少々	シーチキンフレーク(水煮)…大さじ1 じゃが芋……………40g ほうれん草……………葉先2枚 人参……………5g マヨネーズ……………小さじ1/2
作り方	①じゃが芋は、ゆでてすりつぶす。 ②ほうれん草はゆでて水にさらしてすり鉢ですりつぶす。 ③①と②をだし汁で混ぜ合わせひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。	①じゃが芋と人参は皮をむいて小さく切り、軟らかく煮る。 ②シーチキンはさっと湯通しして塩分を取り、細かくきざむ。 ③①が軟らかく煮えたらシーチキンをほぐして入れ、ひと煮たちさせた後、水溶き片栗粉でとろみをつける。	①じゃが芋と人参は皮をむいてすりおろし、ざるにあける。 ②シーチキンはさっと湯通しして塩分を取り、スプーンで押しつぶし①と混ぜ合わせる。 ③フライパンに薄く油をひき、②をスプーンで一口ずつ落とし、弱火で両面を焼く。	①ほうれん草はゆでて水にさらし小さくきざむ。 ②じゃが芋は皮を取り、コロコロに切ってゆでる。 ③人参は小さい短冊切りにし、軟らかくゆでる。 ④シーチキンはさっと湯通しして塩分を取る。 ⑤①、②、③、④を合わせてマヨネーズで和える。



**ポイント** ★ ツナ缶の種類はスープ煮を選び、使用する前は湯通しして塩分を取りましょう。  
 ★ ツナは、良質なたんぱく質やDHAを豊富に含み、手軽に利用できます。  
 ★ 骨や皮を取り除き加熱、密封してあるのでストックしておくのもいいでしょう。