

離乳食講座 今月の食材:トマト・・・下準備:湯むきし、皮と種をとる。

どの月令も、下準備までは同じです



	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)
材 料 1 食 分	○トマト煮 トマト ……20g 玉ねぎ ……10g だし汁 ……1/4カップ	○ナスのトマト煮 ナス ……5g トマト ……10g 玉ねぎ ……10g 人参 ……5g だし汁 ……1/3カップ	○大豆のトマト煮 水煮大豆 ……5g ナス ……10g トマト ……10g 玉ねぎ ……10g 人参 ……5g 油 ……少々 だし汁 ……3/4カップ	○大豆のトマト煮 水煮大豆 ……10g ナス ……10g トマト ……10g 玉ねぎ ……10g 人参 ……5g 油 ……少々 だし汁 ……3/4カップ
	作 り 方	①下準備したトマトはすりつぶす。 ②玉葱は、みじん切りにし、柔らかく煮てすりつぶす。 ③小鍋に①、②とだし汁を入れてひと煮立ちさせる。	①下準備したトマトは粗くつぶす。 ②ナスは、皮をむいて茹で1cmの角切りにし水にさらす。 ③玉葱、人参は、それぞれみじん切りにし柔らかくゆでる。 ④小鍋に①、②、③とだし汁を入れて煮る。	①大豆は、薄皮をとって粗くつぶす。 ②下準備したトマトは1cm角に切る。 ③ナスは、皮をむいて1cmの角切りにし水にさらす。 ④玉ねぎ、人参も1cm角に切る。 ⑤鍋に油をしき、①、②、③、④を炒める。 ⑥だし汁を加え野菜が柔らかくなるまで煮込む。



ポイント

- ★いずれの時期もだし汁を使い野菜と煮込むことで、味付けしなくても旨みがアップします。
- ★ナスはあくが強いので、水にさらして使います。最初は皮を全部取ると食べやすいです。種がある時は種の部分以外のところを使うと口に残りません。
- ★かみかみ(9か月～)からは油が使えるので、炒めて仕上げます。