

和風トマト煮

*目安：1歳6か月以降～



材料（4人分）

かぼちゃ・・・100g
トマト・・・1個（150g）
なす・・・小1本（70g）
ベーコン・・・1枚
だし汁・・・100ml

下準備

▷かぼちゃは皮付きのまま
ひと口大に切る
▷トマトは湯むきをして、くし切り
▷なすは皮をむいて乱切り
▷ベーコンは短冊切り

作り方

- ① 鍋に材料を全て入れる。
- ② 蓋をして弱火にかけ、10分煮る。

<だし汁の作り方>

- ・ 鍋に湯を沸かし、花かつお（水の分量の2～4%）を入れて火を止め、蓋をして1分程経ったらザルでこす。
- ・ 急須や茶こしにかつおパックを入れ、お湯をそそぐと簡単です。

栄養成分量（1人分）

| | | | | | |
|-------|---------|-------|-------|-------|------|
| エネルギー | 42 kcal | たんぱく質 | 1.2 g | | |
| 脂質 | 1.9 g | 炭水化物 | 4.1 g | 食塩相当量 | 0.1g |

なすに含まれる栄養素のはたらき

- カリウム・・・血圧を上げるナトリウムを排出するはたらきがあります。
- 食物繊維・・・腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。
- ポリフェノール（ナスニン）・・・なすの色素。抗酸化作用があり、目や細胞を守るはたらきがあります。