



【離乳食】中期（7～8か月頃）

トマトの白和え



他のレシピは
こちらから



【材料】

トマト	10g
絹豆腐	20g
だし汁	小さじ1～2

【作り方】

- ① トマトは湯むきし、種を取り除き粗みじんにする。
- ② 豆腐はラップをかけて電子レンジで20秒加熱しつぶす。だし汁を加え、混ぜ合わせる。
- ③ ①、②を和える。