



【離乳食】中期（7～8か月頃）

なすと そうめんのみそ煮



他のレシピは
こちらから



【材料】

なす	10g
ツナ水煮缶	10g
そうめん	1/5束
だし汁	50ml
みそ	少々

【作り方】

- ① なすは皮をむき、いちょう切りにして5分程度水にさらしアクを抜く。
耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジで1分程度加熱し、フォークでつぶす。
- ② ツナ缶は水気をきり、ほぐす。
- ③ そうめんは柔らかく茹でてみ洗いし、水気をきって2～3mmに刻む。
- ④ 鍋にだし汁、①、②、③とみそを加えてひと煮立ちさせる。

*みそは加えなくても食べられるようであれば不要です。