



【離乳食】後期（9～11か月頃）

# トマトリゾット風

## おやき



他のレシピは  
こちらから



### 【材料】

軟飯	80g
片栗粉	小さじ1
粉チーズ	小さじ1/3
ツナ水煮缶	15g
トマト	40g
キャベツ(葉先)	10g
玉ねぎ	10g
にんじん	5g
サラダ油	少々

### 【作り方】

- ① トマトは湯むきし、種を取り除き8mm角に切る。
- ② 耐熱容器にキャベツ、玉ねぎ、にんじんとひたひたの水を入れてラップをし、電子レンジで3分加熱する。  
粗熱が取れたら、粗みじんにする。
- ③ ツナは水気をきる。
- ④ 軟飯、片栗粉、粉チーズ、①、②、③をボウルに入れ混ぜ、持ちやすい大きさの小判型にする。
- ⑤ フライパンに油を熱し、両面に色がつくまで焼く。