



【離乳食】後期（9～11か月頃）

なすと ピーマンのみそ炒め



他のレシピは
こちらから



【材料】

なす	10g
ピーマン	15g
ツナ水煮缶	15g
ごま油	少々
だし汁	50ml
A	
みそ	小さじ 1/5
砂糖	少々
牛乳	大さじ 1

【作り方】

- ① なすは皮をむき、食べやすい大きさに切り、水につけてアクを抜く。
- ② ピーマンは種とヘタを取り除き、1cmの長さのせん切りにする。
- ③ ツナは水気をきる。
- ④ 鍋にごま油を熱し、①、②、③を炒める。だし汁を加え、ふたをして蒸し煮にする。
- ⑤ Aを加え、汁気がなくなるまで煮る。