



【離乳食】後期（9～11か月頃）

豆腐サラダ風



他のレシピは
こちらから



【材料】

絹豆腐	20g
ツナ水煮缶	20g
トマト	40g
きゅうり	10g
だし汁	50ml
しょうゆ	少々
マヨネーズ	少々

【作り方】

- ① 豆腐は1cm角に切る。
- ② ツナ缶は汁気をきり、ほぐす。
- ③ トマトは湯むきし、種を取り除き8mm角に切って皿にのせる。
- ④ きゅうりは皮をむき、だし汁でやわらかく煮る。取り出して、5mm角に切り、鍋に戻す。
- ⑤ ①、②、しょうゆ、マヨネーズを加え混ぜる。ひと煮立ちさせて③にかける。