



トマトリゾット

(中期：7～8カ月)



<材 料> 1人前

精白米	30g	にんじん	5g	鶏ひき肉	15g
玉ねぎ	10g	キャベツ	7g	トマト缶	15g
		サラダ油	適量	だし汁	200cc

<作り方>

- ① お米はよく洗い、30分ほど水に浸してから水気を切っておく。
- ② 玉ねぎ・にんじん・キャベツは、1cmの千切りにする。
- ③ 小鍋にサラダ油をうすく敷き②と鶏ひき肉を入れて、柔らかくなるまでよく炒める。
- ④ ③に①・トマト缶・だし汁を入れてよく煮る。
- ⑤ お米に火が通り、とろりとしたら出来上がり。



<ワンポイント>

生後7～8カ月ごろのお米の柔らかさは、7倍がゆ程度です。調味料はまだ必要ありません。トマトの風味などでおいしく食べてもらえるとうれしいです。

お子さんの月齢に合わせた手作り離乳食で、親子のきずながグッと深まりますよ！