

じゃがいもとツナの煮物

(後期：12～18カ月)



<材 料> 1人前

じゃがいも 45g

ツナ 7g

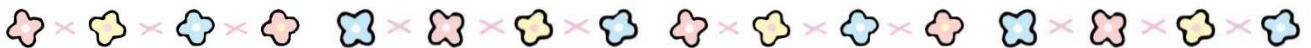
だし汁 200cc

砂糖：適量

醤油：適量

<作り方>

- ① じゃがいもは1cm角切にする。
- ② ツナ缶は油切りをする。
- ③ 小鍋にだし汁200ccを入れてじゃがいもを入れて火が通ったらツナを入れる。
- ④ 砂糖・醤油で味付けして、水分がなくなるまで煮る。



<ワンポイント>

野菜が苦手な子には、肉や魚と調理することや、だし汁などで煮ることで旨味を足してみましよう。