

☆ツナとトマトのスパゲティ☆

◇ 大人2人分+赤ちゃんの分量 ◇



◀ 材料 ▶

- | | | | | |
|----------|---------------|------------|-----------------|---------|
| ・玉ねぎ | Mサイズ1/3個(60g) | ・サラダ油 | 10ml (小さじ2) | } 赤ちゃん用 |
| ・人参 | Mサイズ1/2本(60g) | ・水 | 1と1/2カップ(300ml) | |
| ・じゃがいも | Mサイズ1個(120g) | ・スパゲティ | 20g | |
| ・ブロッコリー | Mサイズ1/2個(60g) | ・ツナフレーク | 15g | |
| ・カットトマト缶 | 約1/3缶(120g) | (食塩無添加の水煮) | | |

◀ 作り方 ▶

- ① 玉ねぎ、人参、じゃがいも、ブロッコリーは、5～8mmくらいに切る。スパゲティは、手で1～2cmサイズに折ってから、柔らかくゆでる。



スパゲティは指で折ると簡単に一口サイズ長さにすることができます。

- ② 鍋にサラダ油を熱し、①の野菜を炒め、カットトマト缶と水を加える。ふたをして、30分程度煮込む。



野菜がやわらかくなったら煮込み完了です。

- ③ ②の煮込んだ野菜40gと煮汁50mlを取り出し、ツナと一緒に鍋に入れ、温める。



ツナ缶に使われているまぐろやかつおは赤身魚になります。赤身魚は、不足しがちな鉄分を補うことができます。

- ④ スパゲティを別鍋でゆで、その上に温めた③を盛り付ける。



離乳食の食材を利用して、大人の食事でも手軽に美味しく作ることができます。残った野菜の具材とスープは、大人用に、塩、こしょう、コンソメ等で味を調えると野菜たっぷりのトマトソースが出来上がります。魚や鶏肉のソテーにかけると野菜もとれるメイン料理になります。

