

☆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) | |
| ・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 | } 赤ちゃん用 |
| ・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、軟らかくゆでる。



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

- 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。



煮込む前



野菜がやわらかくなったら煮込み完

煮込み後

- 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。



完成！

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。



