



離乳食 (中・後期)

トマトがゆ

エネルギー 71kcal たんぱく質 1.2g

材 料	中期	後期
全がゆ	80g	90g
トマト	10g	15g
玉ねぎ	5g	10g
だし汁	適量	適量

※1人分の目安量です

作り方

- ① トマトは皮と種を取り除いて細かく刻む。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にだし汁と玉ねぎを入れ火にかける。玉ねぎがやわらかくなったら、トマトを加えひと煮立ちさせる。
- ③ ②におかゆを加え、だし汁でおかゆのかたさを調整しながら温める。

料理の紹介

- ①玉ねぎは外側より中心部分を使用した方が早くやわらかくなります。
- ②だし汁がなければ水でもOKです。

調味料を入れなくてもおいしいですが、後期食には少量のバターを加えてあげると、風味がよくなり味もまろやかになります。