

そうめんとトマトのミルク煮

by おいしい元気たつの



令和3年3月にたつの市と株式会社明治が連携協定を結び、栄養士がおすすめする出産後のママへのおすすめレシピから離乳食レシピにアレンジしています。

たつのは、そうめん・揖保川トマトの産地。1年中食べられる2つの材料で離乳食を作ってみましょう♪

材 料

5か月頃から(離乳初期)

そうめん	7 g
トマト	5 g
調乳したミルク	30 cc

7か月頃から(離乳中期)

そうめん	15 g
トマト	10 g
調乳したミルク	30 cc

9か月頃から(離乳後期)

そうめん	20 g
トマト	20 g
調乳したミルク	30 cc

作り方

1. 下準備

そうめんは長めの時間でゆで水でよく洗う(塩抜き)。トマトは皮をむき、種を取り除く。

2. 5か月頃(離乳初期)

そうめん、トマトの順にすりつぶし、ミルクとともに器に入れ、電子レンジで20秒加熱する。



3. 7か月頃(離乳中期)

そうめんとトマトはともにみじん切りにする。ミルクとともに器に入れ電子レンジで20秒加熱する。



4. 9か月頃(離乳後期)

そうめんとトマトはともに1cm大に切る。ミルクとともに器に入れ、電子レンジで20秒加熱する。



※ツナとトマトの



和風クリームそうめん ID:6680353

このレシピの提供者: by おいしい元気たつの

たつの市では、食育の推進を「おいしい」「元気」「たつの」をスローガンに、食に関わる関係団体が一体となってすすめています。・「おいしい」:食を楽しむ・「元気」:食と健康に関心をもつ・「たつの」:地域の産物・食文化を理解し尊重する

