

ツナと野菜のマヨネーズ焼き (4人分)

かいた版ネウボラ
(ひまわりプラザ)
南つくも町 11 番 16 号
TEL : 824-1225

材 料	分 量	作 り 方
キャベツ	葉大2枚	① 材料の下準備をする。 キャベツ, 玉ねぎ…太めのせん切りに にんじん…せん切り パセリ…みじん切り ② キャベツ, 玉ねぎ, にんじんはバターで炒める。 ③ ②のあら熱をとって, コーンとツナ, 調味料を合わせ混ぜる。 ④ 小さいグラタン皿(マドレーヌカップでもよい)につぎわけて, 上に溶けるチーズ、パセリとパン粉をかける。 ⑤ オーブン210℃で10分程度焼く。
玉ねぎ	1/2個	
にんじん	1/5本	
バター	5g (小さじ1強)	
ツナ	130g	
コーン	25g	
パセリ	少々	
溶けるチーズ	50g	
パン粉	小さじ4	
マヨネーズ	大さじ5	
塩	少々	
こしょう	少々	

離乳食へ展開してみよう!

初期《5・6か月ごろ》

キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, コーンを軟らかく煮てすりつぶす。湯を加えて、ペースト状にのばす。

★使用した材料★

キャベツ・玉ねぎ・にんじん・コーン

中期《7・8か月ごろ》

キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, コーンを軟らかく煮て粗くつぶす。パン粉と湯を加えてのばす。

★使用した材料★

キャベツ・玉ねぎ・にんじん・コーン・パン粉

後期《9～11か月ごろ》

②で炒めた野菜を離乳分取り出して、コーンと合わせて刻む。ツナと少量の塩を合わせ混ぜて、耐熱容器(ココット皿等)に入れる。上にパセリとパン粉をかけて焼く。

★使用した材料★

キャベツ・玉ねぎ・にんじん・バター・ツナ・コーン・パセリ・パン粉・塩

完了期《12～18か月ごろ》

②で炒めた野菜を離乳分取り出して、コーンと合わせて軽く刻む。ツナと少量の塩を合わせ混ぜて、耐熱容器(ココット皿等)に入れる。上に溶けるチーズ、パセリとパン粉をかけて焼く。

★使用した材料★

キャベツ・玉ねぎ・にんじん・バター・ツナ・コーン・パセリ・溶けるチーズ・パン粉・塩

