

お手軽離乳食レシピ!

## トマトスープそうめん (9~11か月頃から)

~夏野菜たっぷりの栄養満点そうめんです~

### 【材料】

そうめん (乾麺)	15g
トマト	30g
ナス	10g
ツナ水煮缶	15g
だし汁	100ml (1/4カップ)



### 【作り方】

- 1 そうめんは、乾麺の状態です。1cmくらいの長さに折って、表示より長めにやわらかくなるまで茹でて、冷水にとって洗い、水けを切っておく。
- 2 トマトは、湯むきして皮と種を取り除いて粗みじん切りにする。ナスは皮をむいて粗みじん切りにし、水にさらしてあく抜きした後、水けを切っておく。ツナ水煮缶は、汁を切っておく。
- 3 小鍋にだし汁とナスを入れて弱火で加熱し、やわらかくなったらトマトとツナ、そうめんを入れ、ひと煮立ちさせて完成。

#### トマトの湯むきの仕方

トマトはヘタの反対側に薄く十字に切り込みを入れる。

(ミニトマトの場合は、ヘタの反対側につまようじで刺して穴をあける。)

沸騰したお湯に、トマトを入れ約1分間加熱し、冷水にとって皮をむく。

