

お手軽離乳食レシピ！

カプレーゼ風サラダ (9~11 か月頃から)

～夏野菜のカラフルサラダです～

【材料】

- トマト 40g (中 1/4 個)
- きゅうり 10g
- カッテージチーズ 10g



【作り方】

- 1 トマトは、ヘタを取り、皮を湯むきして、種を取り除き、粗みじん切りにする。
- 2 きゅうりは、皮をおき、みじん切りにする。耐熱容器に、きゅうりと水大さじ1を入れ、ラップをして600Wの電子レンジで30秒加熱する。
- 3 器に、トマト、きゅうり、カッテージチーズを盛りつける。

🌸 手作りカッテージチーズの作り方

牛乳200mlを鍋に入れ、沸騰直前で火を止め、レモン汁(又は米酢)を大さじ1加え、ゆっくり混ぜ、キッチンペーパーをひいたザルで濾す。

※カッテージチーズは、7~8か月頃から食べられます！他のチーズと比べて塩分と脂肪分が少なく、初めてのチーズにおすすめです！



🐰 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。

