

お手軽離乳食レシピ！

トロトロポテトのトマトのせ（５～６か月頃）

～じゃがいもの甘みとトマトの酸味がバランスよい一品です～

【材料】

じゃがいも	20g
ゆで汁	大さじ1
トマト	5g



【作り方】

- 1 じゃがいもは皮をむいてやわらかくゆでて、裏ごしする。ゆで汁で食べやすくのばし、器に盛る。
- 2 トマトは湯むきし、種と皮を除いて裏ごしし、1にのせる。

トマトの皮や種は消化しづらいため、離乳食の時期は、湯むきして取り除きます。

トマトは加熱すると酸味が和らいで、うまみが引き立ちます。

湯むきの際は、ヘタの反対側に薄く十字の切り込みを入れ、沸騰したお湯に約1分入れ、冷水で冷まして皮をおきます。

