

お手軽離乳食レシピ！

豆腐のトマトソースがけ（5～6か月頃から）

～トマトの酸味もだしや豆腐とあわせると食べやすくなります～

【材料】

| | |
|-------|------|
| 絹ごし豆腐 | 10g |
| ミニトマト | 1個 |
| 昆布だし | 小さじ1 |



【作り方】

- 1 豆腐はゆでてすりつぶし、昆布だしを加える。
- 2 ミニトマトは、湯むきして、皮と種をのぞいたものをすりつぶす。
- 3 1に2をトッピングし、600Wの電子レンジで10秒加熱する。

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。

