

トマトのとろとろ（5～6か月頃）

～暑い夏におすすめさっぱりとした一品です～


【材料】


トマト 15g



【作り方】

1 トマトは、皮を湯むきする。種を取り除き、裏ごしする。

 離乳食初期は、1回に食べられる量が少ないため、製氷皿や離乳食用の保存容器に1食分ずつ入れて冷凍すると便利です。与える時は、電子レンジで再加熱してから与えましょう。

 トマトなどの酸味は、何度か経験しておいしいと感じるようになります。食べてくれない時は、バナナやじゃがいもなどの甘みのある野菜や果物と混ぜると酸味が和らいで食べやすくなります。

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、冷水にとって皮をおく。

