お手軽離乳食レシピ！

トマトとじゃがいものおやき（9～11か月頃から）

～ほんのりピンク色の栄養満点おやきです～

【材料】

じゃがいも	３０ｇ
トマト	１０ｇ
コーン	５ｇ
ツナ水煮缶	１５ｇ
バター	少々

【作り方】

１　じゃがいもは、皮をむいてやわらかくなるまでゆでて、つぶしておく。

２　トマトは湯むきし、種と皮を除いて裏ごしする。

３　１に、２、コーン、ツナを加え、丸める。

４　フライパンにバターを入れ、弱火で３を両面焼き色がつくまで焼く。

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。

鹿部町　保健福祉課　管理栄養士