

ツナの水煮
を使って!!



ツナの ポテトサラダ♪

大人用レシピ♪

【材料(2人分)】

- ・ツナ(水煮) 20g
- ・じゃがいも 50g
- ・にんじん 1/8本(20g)
- ・ブロッコリー 20g
- ・マヨネーズ 適量(小さじ1)
- ・塩こしょう 少々



【作り方】

- ①じゃがいも、にんじんを茹でる。
- ②じゃがいもをフォークやマッシャーでつぶす。
- ③にんじんは半月切り、ブロッコリーは一口サイズに切る。
- ④②に③、ツナを加える。
- ⑤マヨネーズ、塩こしょうで和える。

★ポイント★

ツナの開始時期は…

ツナは離乳中期(7か月～)開始できます。

ツナの種類について

ツナはオイル漬けより、水煮やノンオイルが離乳食に向いています♪

塩分が気になる場合は…

ツナは汁気を切ってから、熱湯を回しかけると、塩分を落とすことができます。

離乳後期(9～11か月ごろ)

【材料(1回分)】

- ・ツナ(水煮) 5g
- ・じゃがいも 15g
- ・にんじん 5g
- ・ブロッコリー 10g
- ・マヨネーズ 小さじ1/2

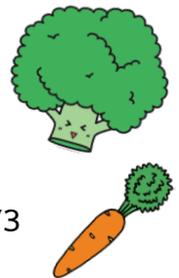
【作り方】

- ①じゃがいも、にんじんを茹でる。
- ②じゃがいもをマッシャーやフォークでつぶす。
- ③にんじんは(5～7mm角)に切る。
- ④ブロッコリーは穂先を粗みじん切りにする。
- ⑤ツナを粗くほぐす。
- ⑥マヨネーズで和える。

離乳完了期(12～18か月ごろ)

【材料(1回分)】

- ・ツナ(水煮) 10g
- ・じゃがいも 20g
- ・にんじん 10g
- ・ブロッコリー 10g
- ・マヨネーズ 小さじ2/3



【作り方】

- ①じゃがいも、にんじんを茹でる。
- ②じゃがいもをマッシャーやフォークでつぶす。
- ③にんじんは(5～7mm角)に切る。
- ④ブロッコリーは穂先を粗みじん切りにする。
- ⑤ツナを粗くほぐす。
- ⑥マヨネーズで和える。