

後期離乳食の簡単料理

ツナと大根のサラダ

材料

大根 30グラム ツナ缶 大さじ1 しょうゆ 少々



作り方

① 大根は皮をむき5ミリメートル角に切って柔らかくなるまでゆでる。



② ツナ缶を茶こしに入れ、お湯をかけて塩抜きをする。

(写真は、ザルを使用)



③ ①と②、しょうゆを数滴たらして
混ぜる。

