

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めて混ぜる。



お知らせ

八潮市立保健センターでは、毎月1回、初めて離乳食を始める赤ちゃんの保護者を対象とした初期（5～6か月）と、後期（10～11か月）の離乳食教室を開催しています。

参加ご希望の方は、電話又は電子申請で申し込みください。

電子申請 QR コード

