

離乳食レシピ



【材料（1人分）】

ツナ水煮(缶)	15g
じゃがいも	30g
卵	3g
たまねぎ	5g
小麦粉	3g (小さじ1杯)

【作り方】

- ①じゃがいもは、皮をむいて薄く切り、柔らかくゆでてつぶす。
- ②たまねぎはみじん切りにしてレンジにかける。
- ③ツナ水煮缶、溶き卵、①②をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ④小判型にまとめ、両面に小麦粉を薄くまぶして、サラダ油を敷いたフライパンで焼く。



ツナの小判焼き

9～11カ月向け

