

キャベツとツナのスープスパゲティ(主食・副菜)

材料 (大人2人分)

スパゲティ (乾)	200g
キャベツ	150g
にんじん	50g
ツナ水煮	1缶
固形コンソメ	1/2個
塩	少々



作り方

- ① キャベツは3cm角に切る。にんじんは3cmの長さの千切りにする。
- ② 鍋に水2カップと野菜を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ スパゲティは固めにゆでて、湯をきる。
- ④ ②の鍋にスパゲティを入れ、ツナとコンソメを加えて混ぜてさっと煮て、塩で味を整える。

とり分け 離乳食

〈5~6か月頃〉

②の野菜を取り出し、すりつぶす。



〈7~8か月頃〉

②と③の野菜、スパゲティをそれぞれ細かく刻み、ツナを細かくほぐす。
ひたひたの水を加えて、やわらかくなるまで更に煮る。



〈9~11か月頃〉 〈12~18か月頃〉

②の野菜を7mm角、③のスパゲティを3cm程度に切り、ツナを細かくほぐし、④のスープをお湯で薄めたもので、やわらかくなるまで煮る。

