

おかかマヨネーズ和え(副菜)

材料(大人2人分)

ピーマン	50g(約2個)
赤パプリカ	70g(約1/2個)
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
かつお節	小袋1パック



作り方

- ①ピーマン、赤パプリカはヘタと種をとり、1cm幅に切る。
- ②①を電子レンジで加熱し、水気を切って冷ます。
- ③調味料とかつお節で和える。

とり分け
離乳食

〈7~8か月頃〉

②で取り出し、ピーマン、赤パプリカをだし、または水でやわらかく煮て、みじん切りにする。
※グリルで皮がこげるまで焼いて、表面の皮をむくと食べやすくなる。



〈9~11か月頃〉 〈12~18か月頃〉

②で取り出し、ピーマン、赤パプリカをだし、または水でやわらかく煮て、しょうゆを1~2滴加える。7mm~1cm程度に切る。



ブロッコリーや白菜、キャベツなど、他の野菜を使ってもおいしくできます。