



グツだくさんのトマト煮

材料 (作りやすい分量)

大豆水煮	150g
たまねぎ	50g
かぼちゃ	150g
オリーブ油	大さじ1/2
トマト水煮缶	150g
水	50ml
コンソメ(顆粒)	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

A

栄養価	こども1人分(1/6量)
エネルギー	132 kcal
食塩相当量	0.4 g



作り方

- ① たまねぎはみじん切りにする。
かぼちゃは種とわたを除き、皮ごと1cmの角切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、たまねぎを炒める。
たまねぎが透明になったらかぼちゃを入れ、Aを加える。
- ③ かぼちゃがやわらかくなったら、大豆を加え、2分ほど煮る。

☆ 奥歯が生え揃っていない場合は、大豆は控えましょう。

http://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/project_001/mail/20180131/

<大人へのアレンジ> … お好みに粉チーズを足す。

