

## ツナと白菜のトマトスープ



### ★材料★3~4人分

トマト水煮缶	1/2缶(200g)
白菜	100g
カット昆布	1/2枚(3g)
ツナ水煮缶	汁ごと40g
水	1カップ半(300cc)
＜調味料＞	
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/2

### ★作り方★



鍋に水とカット昆布を入れ、最低 15 分つける。  
(昆布は水につける時間が長いほどだしの味ができます)



白菜を洗い、ひとくち大に切る。



①に調味料をのそく、すべての材料を入れ  
白菜が柔らかくなるまで加熱。調味料を入れ、  
味をととのえる。最後に昆布をとる。

※アレルギーのあるお子様は食材をよく確認してから作りましょう！

### ★食育メモ★

ツナと調味料を入れる前にペースト状にすれば5~6ヶ月、  
出来上がりから5~6倍に薄めて各月齢にあった形状に  
すれば離乳食にもなります。また、さつま芋を入れても  
美味しいです。

