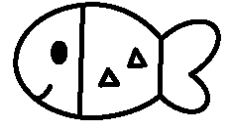


暑い時期にさっぱりと

☆かつおの麺つゆ漬け



【材料】大人2人分、こども1人分

- ・かつおのたたき 250g程度
- ・なす 2本
- ・胡瓜 2本
- ・麺つゆ(2倍濃縮) 1/2カップ
- ・油 大さじ1

【作り方】

- ①なすと胡瓜は乱切りにする。
- ②かつおは1cm幅に切る。
- ③麺つゆはタッパーなどに入れておく。
- ④フライパンに油をひき、かつおとなすを炒める。
- ⑤焼きあがったら、胡瓜も一緒にタッパーに入れる。
- ⑥タッパーを振り、味をなじませる。

☆乳児期は内臓が未発達なため、一部の食材（野菜や果物）を除いて加熱料理が原則です。美味しいかつおのたたきを家族で同じものを食べられるようにと考えました。

★ミニトマトを加えると彩りがきれいです。



献立例

かつおの麺つゆ漬けは<主菜>兼<副菜>なので
ごはん等の主食、汁物を組み合わせて！