

5, 6か月の離乳食におすすめ とろとろ豆腐のトマトソース



材料（赤ちゃん1人分）		作り方
絹ごし豆腐 トマト 昆布だし	10g 5g 適量	① 豆腐は熱湯でゆで、湯を切って裏ごしする 昆布だしを少しずつ加えてよく混ぜ、固さを調整する ② トマトを湯むきして種を取り、裏ごしする ③ 豆腐にトマトをかける

・スプーン1さじから始めましょう。

【作り方Q&A】

Q：フリージングできますか？

A：豆腐は冷凍に向きません。その都度新しい物を使いましょう

トマトはまとめて裏ごしし、冷凍できます。食べる前にはしっかり加熱しますが、電子レンジ加熱で水分が飛びすぎるようなら、少し水を入れてラップをかけ、加熱しましょう