

9～11か月の離乳食におすすめ
白身魚のラタトゥイユソース



※加熱は全て電子レンジを600wで使用

材料（赤ちゃん1人分）		作 り 方
白身魚 なす 玉ねぎ パプリカ かぼちゃ トマト缶詰 （オリーブ油）	15 g 大人の ラタトゥイユ 合わせて 40 g	① 大人のラタトゥイユソースを、塩を入れる前に取り分け、食べやすい大きさに刻んで耐熱容器に入れる少量の水を加え、ふんわりラップをして電子レンジで約1分加熱する（中心がぐつぐつするまで） ② 大人の白身魚のソテーから身を取り分け、皮と骨をていねいに取り除き、食べやすくほぐす ③ ①を器に盛り付け、ほぐした魚を乗せる

【作り方Q&A】

Q：フリージングできますか？

A：はい。ラタトゥイユは多めに作って冷凍し、そのまま野菜料理として食べてもいいですし、他の食材（ひき肉、肉団子、パスタ、ご飯など）と合わせれば、手軽にアレンジメニューが作れます。