

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	15g	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
なす	大人のラタトゥイユ合わせて	
玉ねぎ		
パプリカ		
かぼちゃ		
トマト缶詰 (オリーブ油)	40g	

【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。