

産後のお母さんの体と 離乳食づくりに役立つレシピ

🌸豆腐グラタン🌸

まっもと
だいた
大作戦

【材料】 (4人分)

- ・木綿豆腐 1丁(300g)
 - ・冷凍ほうれん草 . . 30g
 - ・ツナ缶(水煮) . . . 1缶
 - ・ピザ用チーズ . . . 40g
- A {
- ・みそ 小さじ1(6g)
 - ・マヨネーズ . . 小さじ2(10g)
 - ・牛乳 小さじ2(10g)

【作り方】

- ① 耐熱容器に水気をきった豆腐を崩し入れる。
- ② Aを混ぜる。
- ③ ①に②を入れて混ぜる。
- ④ 冷凍ほうれん草、汁をきったツナ缶、チーズをのせる。
- ⑤ オーブントースター(1000W)で5分ほど焼き、表面がこんがりしたらできあがり。



- ・大豆製品には、産後に大切なカルシウムや鉄が多く含まれています。
- ・まな板も包丁も使わないレシピなので、忙しい朝にもぴったり！
- ・豆腐とほうれん草を分けておいて、だし汁で裏ごしすれば初期の離乳食のできあがり。離乳食中期には、湯どおししたツナ缶を粗つぶして加えてみましょう。