

キャベツとにんじんのペースト

材料(1 人分)

にんじん 10g
キャベツ 10g
湯 適量



作り方

- ① にんじんは皮をむき、キャベツは芯を取って、鍋で柔らかくなるまで茹でる。
- ② すり鉢に①を入れてすりつぶし、ペースト状になるように湯でのばす。

キャベツとツナのとろとろ煮

材料(1 人分)

キャベツ 10g
にんじん 10g
ツナ(水煮缶) 10g
だし汁(かつお) 大さじ 2～3
水溶き片栗粉 適量



作り方

- ① にんじんは皮をむき、キャベツは芯を取って、鍋で柔らかくなるまで茹でる。
- ② ①を細かく刻む。
- ③ ツナは湯通しする。
- ④ 鍋に②・③・だし汁を入れて火を通し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

★レシピに使用しているアレルギー

鶏卵	乳	小麦
×	×	×

※市販品を使用する時は、成分表を確認しましょう。

キャベツとツナのとろとろ煮

材料(1 人分)

キャベツ	10g
にんじん	15g
ツナ(水煮缶)	15g
★だし汁(かつお)	大さじ 2～3
しょうゆ	1～2 滴
水溶き片栗粉	適量



作り方

- ① にんじんは皮をむき、キャベツは芯を取って、鍋で柔らかくなるまで茹でる。
- ② ①を5mm角に切る。
- ③ ツナは湯通しする。
- ④ 鍋に②・③・★を入れて火を通し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

キャベツとツナのとろとろ煮

材料(1 人分)

キャベツ	15g
にんじん	20g
ツナ(水煮缶)	20g
★だし汁(かつお)	大さじ 2～3
しょうゆ	3～4 滴
水溶き片栗粉	適量



作り方

- ① にんじんは皮をむき、キャベツは芯を取って、鍋で柔らかくなるまで茹でる。
- ② ①を1cm角に切る。
- ③ ツナは湯通しする。
- ④ 鍋に②・③・★を入れて火を通し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

★レシピに使用しているアレルギー

鶏卵	乳	小麦
×	×	×

※市販品を使用する時は、成分表を確認しましょう。