

## ◆ ツナとほうれん草のパスタ ◆

・大人用

材料（2人分）

スパゲティ	180g
ノンオイルツナ缶	1缶(80g)
玉ねぎ	100g
ほうれん草	100g
クリームコーン缶	50g
オリーブオイル又はサラダ油	大さじ1/2
牛乳	1カップ
顆粒コンソメ	小さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

作り方

- ① ほうれん草は2cm長さに切る。玉ねぎは繊維と直角に薄切りにする。
- ② 大きな鍋に湯を沸かし、沸騰したらスパゲティを入れ、パッケージの表示通りゆでる。ゆであがる2分位前に、①のほうれん草を入れ一緒にゆでて、ザルにあける。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、玉ねぎを入れしんなりするまで炒めて火を止める。
- ④ ③に牛乳とツナ、クリームコーン、コンソメを入れ、火を止めたままひと混ぜし、②のスパゲティとほうれん草を加え、再び火をつけて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。

- ・玉ねぎは繊維と直角に薄く切ると、つぶす時に繊維が残らず、つぶしやすいです。
- ・ほうれん草のかわりにブロッコリー、小松菜、キャベツなど、季節の旬の野菜を利用しても美味しいです。
- ・牛乳にアレルギーがある場合、豆乳にかえてもOKです。

かみかみ期（9～11カ月頃）

材料

④のこしょうを入れる前から

スパゲティ	40g
ほうれん草	10g
玉ねぎ	10g
スープ	大さじ2
水	1/2カップ

作り方

- ① スパゲティは7mm長さに切る。ほうれん草・玉ねぎは7mm角に切る。
- ② ①とスープ大さじ2と水1/2カップを鍋に入れ、スパゲティがやわらかくなるまで弱火で煮る。

パクパク期（12～18カ月頃）

材料

④のこしょうを入れる前の出来上がりより100g

作り方

- ① 大人用のこしょうを入れる前の出来上がりから取り分ける。
- ② 1cm程度の食べやすい長さに切る。

