




モロヘイヤのツナあえ



★ざいりょう★

モロヘイヤ	100g
ツナ缶（油漬け）	80g
しょうゆ	小さじ1
塩	少々

★つくりかた★

- ①  モロヘイヤは、固い茎の部分を取り除き、やわらかい茎と葉の部分をざく切りする。
- ②  沸騰したお湯に塩少々を入れ、①を入れ、葉の色が鮮やかになるまで茹で、冷水にとる。
- ③  ボールに軽く油分を絞ったツナと水気を切った②としょうゆをまぜてできあがり。

※アレルギーのあるお子様は食材をよく確認してから作りましょう！

★食育メモ★野菜の王様といわれる栄養価の高い葉物のモロヘイヤ。お子さんにもやわらかくゆでて刻めばねばねばしているので食べやすいです。ツナを水煮のものにしてモロヘイヤの葉の部分をよくゆでて月齢に合う形状にすれば7か月以降の離乳食の間でも使えます。