

★おいしいレシピ★

離乳食 カミカミ期

キッシュ

あまき子育て支援センター 2025.12 No.330

TEL428-7830

材料(2皿分)

・卵… 1個

・にんじん

・玉ねぎ

・ほうれん草

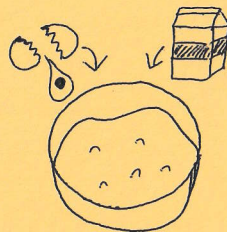
適量

・ツナ缶(1缶オイル)

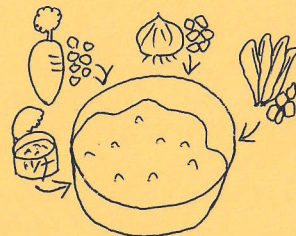
・チーズ

・牛乳…大さじ3

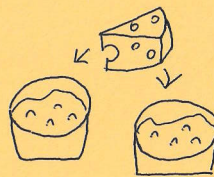
適量



① ボールで卵を溶き、牛乳大さじ3を加えてよく混ぜる。



② 火を通して柔らかくして、野菜を小さく刻んで、ツナと一緒に①に加える。



③ チーズもお好みの量加えて、耐熱皿に注ぐ。(2〜3センチ程の高さ)



④ ラップをふんわりかけて600Wのレンジで2分40秒加熱する。(様子を見ながら加熱ね!)