



ツナトマトリゾット

材料

5倍がゆ (全がゆ)	50g	カッテージチーズ	5g
ツナ	10g	洋風だし汁※	5g
トマト	10g		
たまねぎ	10g		
ブロッコリー	5g		

※作り置きがない場合は市販のベビー用の洋風だしでも可能

作り方

- 1 ツナを湯通しする。(水煮の場合は不要)
- 2 食材をすべて容器に入れ、電子レンジ500Wで1分～1分半加熱し、一度混ぜてから約30秒十分熱くなるまで加熱する。