

フワフワのまぐろつみれ



【材料】(およそ12個分)

・まぐろのお刺身	100g~
・絹ごし豆腐	40g程度
・片栗粉	大さじ1弱
・味噌	お好みで
・ネギ	お好みで
・白ごま	お好みで
・だし汁	160cc~
・しょうゆ	2g
・片栗粉	2g

【作り方】

- 1 まぐろをすりつぶすか、包丁でたたく。
- 2 ネギはみじん切り、白ごまはすり鉢ですって、材料を全て加えて混ぜる。
- 3 スプーンですくって沸騰しただし汁に入れる。
浮いてきたら出来上がり♪

★離乳食にはもちろん、大人も一緒に召し上がれます

◎ポイント

- 沸騰したお湯に入れてもよいです。その際、茹で汁は捨てずに、しょうゆ少々で味をつけてスープのだし汁としてお使い下さい。食べづらい時は、水溶き片栗粉でとろみをつけると食べやすくなります。
- つみれをさらにやわらかく仕上げたい時は、マグロに小さじ1/3くらいの水を加えて包丁でたたいてからまとめます。