

# まぐろの漬け丼

## 【材料(大人2人・子1人分)】

まぐろ(刺身用)	約150g
玉ねぎ	1/4個
水菜	1株
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2
水	大さじ1
ご飯(おかゆ)	適量

## 【作り方】

- ① 玉ねぎは薄くスライス、水菜は1cmの長さに切る。
- ② 清潔な保存容器に全ての材料と調味料を入れ、冷蔵庫で約1時間漬けておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし、子どもの分を取り分けて約10分茹でる。
- ④ 月齢に合わせて刻み、ご飯(おかゆ)に乗せる。

### 大人



小さじ1のごま油を和える  
お好みで薬味を添えても◎

※5、6か月のお子さんが  
いる家庭は白身魚に変更

### 5、6か月



全てすりつぶす  
まぐろ→白身魚に変更  
水菜は取り除いてOK  
調味液には漬けない

### 7、8か月



全てみじん切り

### 9～11か月



まぐろは軽くほぐす  
野菜は粗みじん切り

✿調味料は、茹でてほとんど除かれているので、そのまま与えてOK