

みんなで
食べよう♪



さかなレシピ♪

●離乳初期後半～中期●

★魚と麩のふんわり煮★

【材料】

- ・たら 50g
- ・麩 20g
- ・人参 30g
- ・さつまいも 30g
- ・だし汁 150g

【作り方】

- ① たらを湯通しする。
- ② ①をほぐし、骨をとる。
- ③ 麩をすりおろす。
- ④ 人参、さつまいもは皮をむいてゆで、マッシュする。
- ⑤ ②③④を鍋に入れ、弱火で煮込む。

麩を加えることでふんわりとした仕上がりになります♪
※麩は小麦アレルギーに注意が必要です！



●離乳後期後半～完了期●

★鮭を使って！おさかなおやき★

【材料】

- ・じゃがいも 250g
- ・塩さけ 1切れ
- ・ほうれん草 50g
- ・にんじん 50g
- ・片栗粉 大さじ2
- ・無調整豆乳(牛乳) 50ml

【作り方】

- ① 塩さけを茹でて、ほぐす。
- ② ほうれん草、にんじん、じゃがいもをやわらかくゆでる。
- ③ ほうれん草はみじん切りに、じゃがいもとにんじんはマッシュする。
- ④ 材料を全部混ぜる。
- ⑤ フライパンにクッキングシートをしき、④をスプーンで落とし入れ、弱火でじっくり焼く。

しょうゆを少量つけて食べても◎です♪

★手づかみぶり★

【材料】

- ・ぶり 1切れ
- ・すりごま(白) 大1
- ・味噌 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・水 大さじ1

【作り方】

- ① ぶりは1～1.5cm厚さのスティック状に切る。
- ② ボウルに調味料を入れてよく混ぜ合わせ、ぶりをからめる。
- ③ フライパンにクッキングシートをしき、弱火でじっくり焼く。

