

離乳食講座 今月の食材:ささみ

8カ月になったら始めましょう。

|                       | ごっくん (5~6ヶ月)  | もぐもぐ (7~8ヶ月)  | かみかみ (9~11ヶ月)  | ばくばく (12~18ヶ月)  |
|-----------------------|---|---|--|---|
| 材<br>料<br>1<br>食<br>分 | ○豆腐の野菜あんかけ  | ○野菜とささみの薄くず煮  | ○ささみ団子の野菜汁   | ○野菜とささみの薄くず煮  |
|                       | 絹ごし豆腐・・・10g<br>小松菜・・・葉先2枚<br>玉ねぎ・・・5g<br>だし汁・・・大さじ2<br>水溶き片栗粉                         | ささみ・・・10g<br>小松菜・・・葉先2枚<br>人参・・・10g<br>玉ねぎ・・・5g<br>だし汁・・・大さじ2<br>水溶き片栗粉   | ささみ・・・20g<br>小松菜・・・葉先2枚<br>人参・・・10g<br>玉ねぎ・・・10g<br>だし汁・・・1/2カップ   | ささみ・・・25g<br>小松菜・・・葉先2枚<br>人参・・・10g<br>玉ねぎ・・・10g<br>だし汁・・・1/4カップ<br>しょうゆ・・・少々<br>片栗粉  |
| 作<br>り<br>方           | ①豆腐は熱湯でゆで、すり鉢ですりつぶす。<br>②小松菜、玉ねぎは軟らかく茹で、すり鉢ですりつぶす。<br>③鍋に①、②、だしを入れて煮立て水溶き片栗粉でとろみをつける。 | ①ささみは筋を除いて茹で、すり鉢ですりつぶす。<br>②小松菜は茹で、細かくきざむ。<br>③人参、玉ねぎは小さ目に切り、柔らかく茹で、粗くつぶす。<br>④鍋にだし、②、③を入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけ、①にかける。 | ①ささみは筋を除いて包丁で叩いてミンチ状にする。よく練って小さい団子状にし、だし汁で煮る。<br>②小松菜は茹で、小さ目に切る。<br>③人参、玉ねぎは5mm角に切り、①に加えて軟らかくなるまで煮る。<br>④小松菜を散らして仕上げる。 | ①ささみは筋を除いて食べやすい大きさにそぎ切りにし、片栗粉をまぶしておく。<br>②小松菜は茹で小さ目に切る。<br>③人参、玉ねぎは千切りにする。<br>④鍋にだし汁、野菜を入れ、野菜が軟らかくなるまで煮る。野菜が煮えたら、ささみを加え、ささみに火が通るまで煮る。 |



- ポイント
- ★ タンパク質として豆腐や白身魚を試した後、ささみから始めましょう。
  - ★ 食感がパサパサして食べにくいので、水溶き片栗粉でとろみをつけると食べやすいです。
  - ★ 筋取りしたものを冷凍し、すりおろして使ってもいいです。