

離乳食講座 今月の食材:白身魚

	ごっくん (5~6ヶ月)	もぐもぐ (7~8ヶ月)	かみかみ (9~11ヶ月)	ぱくぱく (12~18ヶ月)
材料 1食分	○白身魚のトロトロ煮	○白身魚のトロトロ煮 グリーンソース添え	○白身魚のほぐし煮 グリーンソース添え	○白身魚のムニエル グリーンソース添え
	白身魚(刺身用) ……10g 玉ねぎ ……5g だし汁 ……1/3カップ 水溶き片栗粉	白身魚(刺身用) ……15g 玉ねぎ ……15g ほうれんそう ……葉先2枚 だし汁 ……1/3カップ 水溶き片栗粉	白身魚(刺身用) ……15g 玉ねぎ ……15g ほうれんそう ……葉先2枚 だし汁 ……1/3カップ 水溶き片栗粉	白身魚(刺身用) ……15g 小麦粉 ……適量 バター ……適量 玉ねぎ ……15g ほうれんそう ……葉先4枚 だし汁 ……1/4カップ
作り方	① だし汁を温め、白身魚を煮てすりつぶし、だし汁でのばす。 ② みじん切りにした玉ねぎをだし汁で軟らかく煮てすりつぶす。 ③ 小鍋に①の白身魚と②の玉ねぎを入れて、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。	① だし汁を温め、白身魚を煮て細かくほぐしておく。 ② みじん切りにした玉ねぎをだし汁で軟らかく煮ておく。 ③ ほうれんそうは軟らかくゆでて水にさらしアクを抜く。 その後絞ってみじん切りにしてすり鉢で粗くすりつぶす。 ④ 小鍋に①と②を入れてひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑤ ④を盛り付けて③のソースを添える。	① だし汁を温め、白身魚を煮て粗くほぐしておく。 ② 薄切りにした玉ねぎをだし汁で軟らかく煮ておく。	① 白身魚に小麦粉をまぶしておく。 ② 薄切りにした玉ねぎをだし汁で軟らかく煮ておく。 ③ ほうれんそうは軟らかく茹でて水にさらしアクを抜く。その後、絞ってみじん切りにし②の玉ねぎと和えておく。 ④ フライパンにバターを熱し①の両面をこんがり焼く。 ⑤ ④を盛り付けて③のソースをそえる。



ポイント ★白身魚は高タンパクで低脂肪のものがほとんどで、鯛やバトウなどがよく使われます。
 ★白身魚を使用する時は、刺身用が新鮮で便利です。
 ★保存する時は生をスライスした状態で冷凍しましょう。