

離乳食講座 今月の食材: 鮭

	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)
	○白身魚の野菜あんかけ	○鮭の野菜あんかけ	○鮭の野菜あんかけ	○鮭の野菜あんかけ
材 料 1 食 分	白身魚 ……5g 玉ねぎ ……5g 人参 ……5g だし汁 片栗粉	鮭 ……10g 玉ねぎ ……10g 人参 ……10g だし汁 片栗粉	鮭 ……15g 玉ねぎ ……10g 人参 ……10g さやいんげん ……5g だし汁 ……適量 片栗粉 ……適量	鮭 ……20g 玉ねぎ ……15g 人参 ……15g さやいんげん ……5g だし汁 ……適量 片栗粉 ……適量
作 り 方	①白身魚はゆでて皮と骨を取り除き、すり鉢ですりつぶす。 ②玉ねぎ、人参はそれぞれ軟らかくゆでる。 ③それぞれすり鉢ですりつぶし、鍋に戻して煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。	①鮭はゆで皮と骨を取り除き細かくほぐす。 ②玉ねぎ、人参はそれぞれ軟らかくゆでみじん切りにする。 ③鍋にだし汁、①、②を入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。	①鮭はゆで皮と骨を取り除き粗くほぐす。 ②玉ねぎ、人参は短めの千切りにする。さやいんげんは小口切りにする。 ③鍋に②、だし汁を加え、野菜が軟らかくなるまで煮る。 ④鮭を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。	①鮭はゆで皮と骨を取り除き一口サイズに切り、皿に盛る。 ②玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切りにする、さやいんげんは小口切りにする。 ③鍋に②、だし汁を加え、野菜が軟らかくなるまで煮る。 ④水溶き片栗粉でとろみを付け、①にかける。



ポイント<鮭>

- ★鮭は脂質が多めなので白身魚に慣れて7~8か月ごろから使用しましょう。
- ★塩鮭は塩分が多いため生魚を使いましょう。
- ★9か月になると焼いてほぐして冷凍しておくとおかゆなどにさっと混ぜられて便利です。