

離乳食講座～5月のテーマは「ささみ」～

令和6年5月28日



ささみの筋取りの実演とすりつぶしの体験をしました。
また、モグモグやカミカミの大切さについてお伝えしました。



フォークでささみの筋取りをしている様子です。

ポイント

フォークの刃の間にささみの筋の部分をはさんで、端っこを押さえて左右に引っ張りながら取ります。

☆他にも、冷凍したささみをすりおろして利用する方法もありますよ！



講座の様子です。

下茹でしたささみのすりつぶし体験中！

ポイント

すりつぶしたささみに豆腐を混ぜると柔らかくて食べやすいです。



みんなパクパクおいしそうに食べています！