

離乳食講座～11月のテーマは「秋鮭」～

令和6年11月26日

秋鮭はこれから旬の食材ですが、脂質が多いので5～6か月は白身魚を使います。秋鮭が手に入りにくい時はトラウトサーモンを使っても大丈夫です。塩鮭は塩分が多いので生鮭を使いましょう。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。



切り身の鮭を茹でています。



講座の様子です。



ポイント

月齢による、茹でた鮭の大きさの比較です。
スプーンの背を使ってほぐすとやり易いですよ！

7～8か月

9～11か月

12～18か月



離乳食を食べている様子です。



パクリ！
うまうま

