## 離乳食講座~10月のテーマは「ひき肉」~

令和7年10月28日

肉類は8か月頃から始めます。脂身の少ない消化に良い鶏肉のささみからにします。 目安として、鶏肉(8か月~)→牛肉(9か月~)→豚肉(12か月~)の順にします。 今回は鶏ミンチと豆腐を混ぜた肉団子作りの実演を行いました。





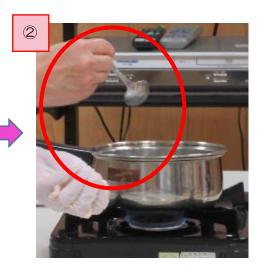
講座の様子です。

## プポイント



- ① 手袋を使って親指と人 差し指の間から絞りだ してスプーンですくい 取る。
- ② すくい取ったものをお 湯に入れて茹でる。





## プポイント

ささみを冷凍して おろし器でおろすと 細かくする手間が 省けて便利です。



