

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。



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。

①



②



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。



パクリ！
うまうま