

離乳食講座～5月のテーマは「ささみ」～

令和7年5月27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。

9～11か月は団子にして野菜汁に入れています。



ささみ団子の野菜汁



みんなパクパクおいしそうに食べています♡