離乳食講座~8月のテーマは「トマト」~

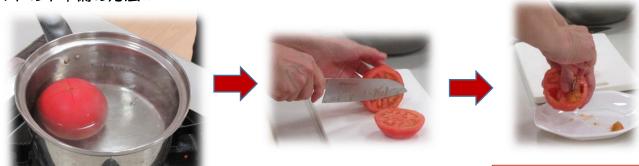
湯むきしたトマトの種取りや、ゆで大豆の皮取り体験をしました。

令和7年8月26日

- Q. トマトとゆで大豆はなぜ下準備が必要なの?
- A. トマトの皮と種は赤ちゃんの消化に良くなく、加熱することで酸味が旨味に 変わります。また、ゆで大豆は薄皮がのどにはりつくことがあるため危険です。



〈 トマトの下準備の方法 〉



沸騰したお湯にトマトを入れ 皮がめくれて来たら水をため たボウルに取り皮をむく トマトを横切りにする

ティースプーンを使って 種をくり抜く

プポイント

トマトに十文字の 切れ目を入れると 皮がむきやすい







講座の様子です。



ゆで大豆の皮むきをして いる様子です。

みんなおいしそうにパクパク 食べています!