

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

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。



みんなおいしそうにパクパク
食べています！



ゆで大豆の皮むきをして
いる様子です。