

離乳食講座～5月のテーマは「ささみ」～

令和8年5月26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。



講座の様子です

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。

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きます。



ポイント

茹でてから筋を取る方法もありますよ。冷めてから作業しましょうね。



☆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！

パクパクおいしそうに食べています♡

