

## 離乳食「魚の煮物」

## 参考《材料・分量》子ども 1人分

	7~8か月	・	9~11か月
白身魚	10g	・	15g
	(刺身一切れ分)		
ブロッコリー	10g	・	15g
人参	10g	・	10g
しょうゆ	0.4g	・	0.8g
片栗粉	0.5g	・	0.7g
水	(小さじ1/2~1程度)		
野菜スープ	30cc	・	40cc

- ◎ご家庭で使いやすい食材に変えてくださいね！  
\*野菜は、人参・玉葱・じゃが芋・キャベツ等  
\*白身魚は、鶏むね肉・鶏ささみ等
- ◎野菜スープは、野菜のゆで汁です。  
「★ポイント★大人の食事へ」くらいの量を作ると昆布(だし)が無くて美味しく仕上がります。

## 【作り方】 ※写真は、保育園給食の様子を撮影したものですので、参考としてご覧ください。



①野菜はよく洗い、皮を厚めにむく。ポトフやカレーに使う位の大きめに切り、野菜が浸る位の水を入れて、軟らかくなるまで水から茹でる。(指で押してつぶれる位)

②魚は、切身のまま中心に火が通るまで茹でる。

③魚の骨がないか、よく確認しながら細かくほぐす。

## ★ポイント★ 大人の食事へ

- ◎茹でる野菜の量の目安  
(大人の食事へのアレンジがしやすい量)  
→じゃが芋：2個、人参・玉葱：各半分  
(あればキャベツをちぎって入れても良い)

- ◎子どもの分を取り分けた後、鍋に調味料を入れて、お味噌汁やカレー、シチューにしたり、野菜を取り出してサラダにしたり大人の食事へアレンジすると一石二鳥ですね！

## ★ポイント★ 電子レンジ

魚は、耐熱皿にのせ、水を少しかけふんわりラップをし、電子レンジで加熱すると簡単です。

味付けは、試食してみて、醤油がほのかに香る程度の薄さが丁度良いです。

7~8か月頃食



9~11か月頃食



④分量の野菜を食べやすい大きさに刻む。

【大きさの目安】7~8か月頃食→3~5mm角程度  
9~11か月頃食→5~8mm角程度

⑤鍋に野菜スープを入れ、③の魚、④の野菜を加え火にかける。醤油を加えたら、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

