

✦大人の食事と一緒に作る 離乳食・幼児食（9 か月～18 か月ごろ）

●鮭と野菜の蒸し煮

【材料】 大人2人分

生鮭……………2切れ
塩……………小さじ1/5
＜野菜 例＞
玉ねぎ……………1個
かぶ……………1個
かぶの葉……………3本(40g)
なす……………1本
バター……………小さじ1
水……………70～80ml
こしょう……………適宜
お好みでミニトマト、茹でたブロッコリーなど



作り方動画
(区ホームページ)



加熱前

作り方

- ① 生鮭に塩をふる。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切る（玉ねぎは薄切り、かぶは皮をむいて1cm厚さのくし切り、葉は3～4cmに切り、なすは皮をむいて1cm厚さのいちょう切りにする）。
- ③ フライパンに玉ねぎを敷いて、その上に鮭をおく。
- ④ ③の周りにかぶなどお好みの野菜をおき、分量の水を加えて蓋をして最初は強火にし、沸騰してきたら中～弱火で蒸し煮にする。4分程度たったらかぶの葉を加え、さらに4分程度蒸し煮にする。
- ⑤ ④に火が通ったらバターを加え、全体にからませる。 ★こども用にはここで取り分ける
- ⑥ 皿に盛りつけ、こしょうをふる。お好みでミニトマトや茹でたブロッコリーを添える。

子ども用は

- ① 鮭は1/4切れ程度を取り出して皮と骨をとり除き、食べやすくほぐす。
 - ② 野菜も食べやすい大きさに切り、鮭とともに盛りつける。
- ※ 食べづらい場合、水溶き片栗粉でとろみをつける。

管理栄養士からの一口メモ

★ 塩鮭ではなく生鮭を使うと、子ども向けに味の濃さを調整しやすく、大人も減塩しやすいでしょう。食塩相当量は1日、成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満にすることが目標です。