

離乳
完了期

魚のケチャップソース煮

生後
12~18か月ごろ



材料・下準備(大人2人分と子ども1人分)

あじ(三枚おろし) ……	2尾分	
小麦粉 ……………	少々	
油 ……………	少々	
水 ……………	1/2カップ(100ml)	} ソース
ケチャップ ……………	大さじ2	
中濃ソース ……………	大さじ1	

Point

脂質が多めの背の青い魚は酸化しやすいため、新鮮なものを使います。

魚にソースを煮からめることで、しっとり仕上がりが食べやすくなります。

作り方

魚はぶりなどに代えても
おいしくできます。

- 1 魚にうすく小麦粉をつける。
- 2 フライパンに油をしいて魚を両面焼き、ソースを加えて煮からめる。
*子ども用には、1/5量程度を取り分け、皮と小骨を取り除きます。