

離乳
初期

白身魚のすりつぶし

生後
5～6か月ごろ



材料・下準備(2食分)

白身魚 …………… 刺身用2切れ(20g)
水 …………… 1/2カップ(100ml)
水溶き片栗粉 …… 小さじ1～
【片栗粉:水=1:2】



Point

魚は、すりつぶしただけでは
パサつきやすい食材です。
食べやすくするために、
とろみをつけて仕上げます。

作り方

- ① 沸騰した湯に白身魚を入れ、火を通す。
- ② すり鉢に白身魚と少量のゆで汁を加えてすりつぶす。
- ③ 鍋に白身魚・ゆで汁・水溶き片栗粉を入れて
火にかけ、かき混ぜながらとろみをつける。
(汁けがなくなっていたら湯を足す。)

