

離乳
中期

白身魚のトロみ煮

生後
7～8か月ごろ



材料・下準備(4～5人分)

白身魚(かれい・たい等) …… 切身1枚

しょうゆ …………… 2～3滴

水溶き片栗粉 …………… 少々

【片栗粉:水=1:2】

Point

煮汁にとろみをつけ、ほぐした魚とたっぷりからめることで食べやすくなります。

大きな切身で作るときは、皮や骨を丁寧に取り除きます。

刺身1切れは10～15g
子ども1回分の目安です。

作り方

- ① 沸騰した湯に白身魚を入れ、火を通す。
- ② 火が通ったら白身魚を取り出し、皮と骨を取り除く。
- ③ 鍋に白身魚・ゆで汁を入れ、味を確認して、しょうゆを加える。
- ④ 水溶き片栗粉を加え、白身魚をほぐしながら加熱してとろみをつける。