

お魚レシビ

脂肪が少なく消化吸収の良い白身魚は、初期におすすめ



調理のポイント



1

刺身1切れ=10gを目安に調理すると簡単。切り身の場合は薄くそぎ切りにする。



2

鍋に刺身がかぶる程度の水（または昆布だし）を入れ、沸騰させる。刺身を加えて全体が白くなるまで1分程加熱する。



3

すり鉢ですりつぶす。茹で汁を加えながら、なめらかにする。

4

まとまりづらく食べにくそうな場合は片栗粉やベビー用とろみ剤等でとろみをつける。

ポイント!

脂肪が少ない白身魚はパサつきやすいのでゆですぎに注意

大きさの目安と調理例

初期

(5~6カ月ごろ)



ゆでてなめらかにすりつぶし、とろみをつける

中期

(7~8カ月ごろ)



ゆでて細かくすりつぶす(中期から赤身魚もOK)

後期

(9~11カ月ごろ)



ゆでて細かくほぐす(後期から青皮魚もOK)

完了期

(1才~1才半ごろ)



ゆでてやや大きめにほぐす

参考レシビ

お魚ミルク粥



【材料】

- 鯛 ……………10g
- お粥……………60g (大さじ4)
- 粉ミルク…………少々
- お湯……………適量

【作り方】

- 鯛をゆでてすりつぶす。粉ミルク、湯を加えてさらにすりつぶし、ポタージュ状にする。
- お粥の上に①のをせる。

ミルクを加えると慣れた味で食べやすくなります♪

フリージング&解凍のコツ

水分を含んでしっとりとした状態で冷凍すると、解凍・加熱してもふんわり戻ります。※1週間を目安に使い切りましょう

