

甲府市 育児離乳食教室 実習レシピ

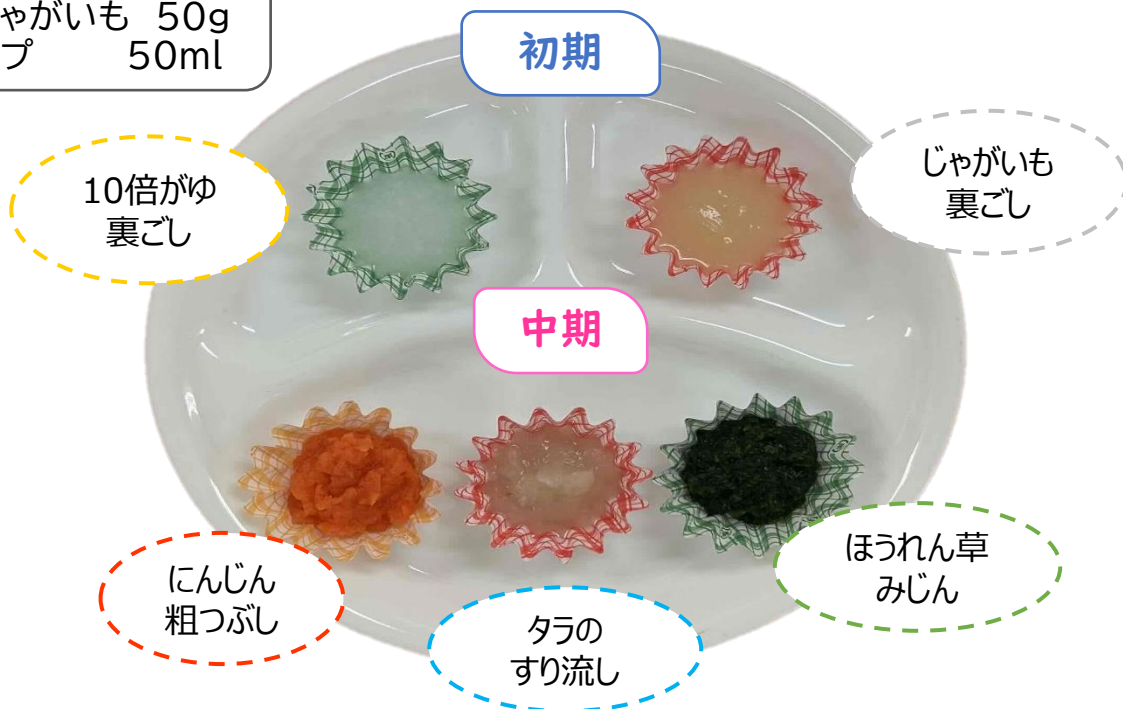


【初期】 なめらかにすりつぶした状態：目安はヨーグルトやポタージュ状

☆10倍がゆ ⇒ 裏ごししてペースト状にする

☆じゃがいも裏ごし ⇒ ①やわらかくゆでたじゃがいもをつぶすまたは裏ごす。
②①を鍋に入れ、野菜スープまたはお湯を加え、弱火でひと煮立ちさせ、ポタージュ状にする。

(分量)
ゆでたじゃがいも 50g
野菜スープ 50ml



【中期】 舌でつぶせるかたさ：目安は豆腐

☆にんじん粗みじん

まな板にゆでたにんじんをおき、包丁の背で潰し、みじん状にする。



☆タラのすり流し

- ①魚はさっと水洗いし、キッチンペーパーで水気をふき取る。(魚の下処理をすることで生臭みがとれます)
- ②タラをゆで、皮と骨をとり除く。
ゆでた魚をすり鉢ですり潰す。
- ③小鍋に②と昆布だしを加え、ひと煮立ちさせ、しょうゆを数滴加える。
- ④いったん火を止め、水溶き片栗粉(小さじ1)を③に加え、火にかけてとろみをつける。

☆ほうれん草みじん

- ①指でこすれるくらいやわらかくゆでたほうれん草をみじん切りにする。
- ②①を器に戻し、昆布だし大さじ1程度を加え、混ぜ合わせる。

(分量)
タラ(白身魚) 50g
昆布だし 50ml
水溶き片栗粉 小さじ1
しょうゆ 数滴