

カレイの煮つけ(主菜)

材料 (大人2人分)

カレイ	2切れ	
しょうが	ひとかけ	
A	酒	40ml
	砂糖	大さじ1
	みりん	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1
水	100ml	
付け合わせ用の野菜	40g	



作り方

(下ごしらえ) カレイを湯通しすると、臭みがとれておいしくなる。

- ①しょうがは薄切りにする。
- ②鍋に①とA、水を入れ、煮立たせて、カレイを入れる。
- ③中火で約10分煮る。付け合わせ用の野菜も一緒にやわらかく煮る。

とり分け 離乳食

〈5~6か月頃〉

下ごしらえ後、沸騰したお湯またはだしにカレイを入れ、ゆでる。骨や皮を取り除いた後、すりつぶす。だしまたは白湯を加え、ぽってりとなるまでのばす。

〈7~8か月頃〉

下ごしらえ後、沸騰したお湯またはだしにカレイを入れ、ゆでる。骨や皮を取り除いた後、フォークで細かくほぐす。

〈9~11か月頃〉 〈12~18か月頃〉

③で、カレイを小鍋に取り分け、水を足して煮直し、7mm~1cm程度にほぐす。
付け合わせ用の野菜は、だしまたは水でやわらかく煮て、7mm~1cmの大きさに切る。



食べる前にもう一度骨が残っていないか確認してくださいね。