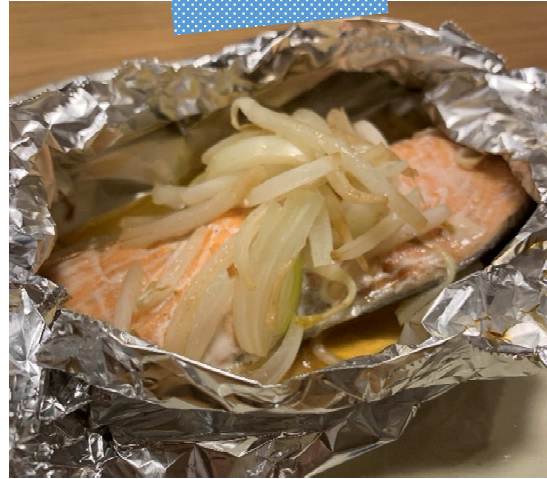


## さけのホイル焼き(主菜)

### 材料 (大人2人分)

鮭 2切れ  
玉ねぎ 40g  
もやし 40g  
バター 20g  
しょうゆ 少々



### 作り方

- ① 皮と骨を取り除いた鮭をサッと水洗いしてアルミホイルにおく。
- ② ①に薄く切った玉ねぎと、もやしをのせる。
- ③ ②にバターをのせてしょうゆをたらす。
- ④ アルミホイルに包んだ鮭に火が通り、野菜がしんなりするまでフライパンで焼く。(トースターでもOK)

とり分け  
離乳食

### 〈7~8か月頃〉

②の後、調味料は使わずにアルミホイルに包み、火が通るまで焼く。  
鮭は細かくほぐし(小骨がないか再度確認)、野菜はみじん切りにする。だし汁(こんぶ・かつお節ならOK)にとろみをつけて②にかける。



### 〈9~11か月頃〉 〈12~18か月頃〉

②の後、バター、しょうゆは大人の1/4程度にし、アルミホイルで包んで焼く。

野菜は人参やピーマンなど違うものでも大丈夫♪  
バターをチーズに変えてもOKです。