

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。