

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 (約 1/6 個)
もやし 40g (約 1/5 袋)
バター 20g
しょうゆ 少々



作り方

- ① 鮭を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 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)
- ④ 最後にバターとしょうゆをたらし、味付けをする。

とり分け
離乳食

〈7~8か月頃〉

③の後、鮭と玉ねぎを取り出し、鮭の皮や骨を取り除き、鮭は細かくほぐす。玉ねぎは3~5mm程度のみじん切りし、だしで煮てとろみをつけてあんかけのようにする。



〈9~11か月頃〉 〈12~18か月頃〉

③の後、鮭と玉ねぎを取り出す。鮭は皮や骨を取り除きほぐす。玉ねぎは7mm~1cm程度の大きさにする。バター、しょうゆは少量で味付けする。

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。

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。