

白身魚の蒸しもの(主菜)

材料 (大人2人分)

白身魚 2切れ
 玉ねぎ 1/4玉
 トマト 1/4玉
 なす 1/4本

A 酢 大さじ1
 こしょう 適量
 塩 適量
 オリーブオイル 大さじ1



野菜を全部
刻むのもOK♪

作り方

- ① 魚、切った野菜を並べ、ラップをして、電子レンジで加熱する。
- ② 皿に盛り付け、混ぜ合わせたA(ソース)をかける。



とり分け
離乳食

〈5~6か月頃〉

①の魚をすりつぶし、とろみをつける。

〈7~8か月頃〉

①の魚をつぶし、野菜をきざみ、だし汁(こんぶ・かつお節ならOK)+蒸し汁50ccで煮立てて、かたくり粉小さじ1/2でとろみをつける。



〈9~11か月頃〉 〈12~18か月頃〉

①を皿に盛り付け、だし汁+蒸し汁50ccで煮立てて、かたくり粉小さじ1/2でとろみをつけたタレをかける。

