

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 60g(約1/4個)
 トマト 50g(約1/4玉)
 なす 20g(約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の後、魚を細かくほぐし、野菜を3~5mm程度の大きさにし、だし(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の後、魚はほぐし、野菜は7mm~1cm程度に切り皿に盛り付ける。だし+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。



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。