

魚料理

幼児食

★焼き魚

★魚のペースト

離乳初期
生後5〜6か月頃



材 料	分量(1人分)
白身魚	10g
にんじん	10g
野菜スープ	10〜15cc
かたくり粉	t1/4

- ① 魚はゆでて骨と皮を取り、すりつぶす。
- ② にんじんはゆでてうらごしする。
- ③ 材料を野菜スープで煮て、水どきかたくりを加える。

★魚と野菜のくずとし

離乳中期
生後7〜8か月頃



材 料	分量(1人分)
白身魚	13g
たまねぎ	10g
にんじん	5g
野菜スープ	20〜25cc
砂糖	t1/10
しょうゆ	t1/10
かたくり粉	t1/4

- ① 魚はゆでてほぐす。
- ② 野菜はゆでて細かいみじん切りにする。
- ③ 材料を野菜スープで煮て味付けし、水どきかたくりでとろみをつける。

★魚と野菜のくずとし

離乳後期
生後9〜11か月頃



材 料	分量(1人分)
白身魚	15g
たまねぎ	15g
にんじん	5g
野菜スープ	25〜30cc
砂糖	t1/8
しょうゆ	t1/8
かたくり粉	t1/3

- ① 魚はゆでて粗くほぐす。
- ② 野菜はゆでて粗いみじん切りにする。
- ③ 材料を野菜スープで煮て味付けし、水どきかたくりでとろみをつける。