

離乳食初期 (5~6か月)

☆ 白身魚のすりつぶし ☆

◀ 材料 ▶

- ・白身魚（刺身用） 1切（10~15g）
- ・水（茹でる用）



◀ 作り方 ▶

①鍋に水を入れて、沸騰させてから白身魚を入れて茹でる。



②すり鉢とすりこぎでなめらかになるまで、すりつぶす。



③食べやすくするために、10倍がゆや野菜のすりつぶしなどと混ぜる。



👉 ここがポイント!

魚は加熱すると、身が固くなり、繊維もあり、口あたりが良くないですが、10倍がゆや野菜のすりつぶしなどと混ぜると、食べやすくなりますよ!

今回は10倍がゆに混ぜています。