



～7.8 か月の離乳食～

◎白身魚のあんかけ

【材料】

- ・白身魚……大さじ 1
- ・だし汁……大さじ 1
- ・片栗粉……少々



調理時間目安 約 10 分

【作り方】

- ① 小鍋に水を入れ沸騰させる。
- ② 鍋に白身魚を入れ、茹でる
- ③ 骨と皮を取り除く
- ④ ③をフォークや包丁で食べやすい大きさにほぐす
- ⑤ 耐熱容器にだし汁と水溶き片栗粉を入れ、電子レンジで約 20 秒加熱する。
- ⑥ 白身魚に⑤のあんかけをかけて和える。



～大人アレンジ～

大人には、玉ねぎとにんにく、塩こしょうを入れたトマトソースを作り、離乳食の白身魚にかけると白身魚のトマトソースかけになります。

～離乳食をたくさん作って保存する場合～

冷蔵保存の場合、当日中に食べきりましょう。冷凍保存の場合1週間を目安に食べきりましょう。（食べる前は電子レンジや小鍋などで再加熱します。）