



お問合せ：東淀川区役所 保健福祉課 子育て支援室 ☎4809-9854 協力 東淀川区子育て支援事業者連絡会

おすすめメニュー

寒い時期の野菜をトロトロに煮込んだ離乳食はいかがでしょうか

薄味で、じゃがいも(でんぷんなのでとろみがつく)がトロトロなので離乳食にもOK♪
鮭を煮て、一度取り出して最後に戻すことで、パサパサせずにとろりしたまま食べられます(*^^*)
キノコのだし汁も出て、さらに美味しさアップです♪

トロトロ石狩鍋(約2人分)

材料

生鮭(切り身) .. 2切
じゃがいも 1個(中ぐらい)
大根 3cmぐらい
人参 中ぐらい半分
白菜 2枚ぐらい
しめじ 1パック
みそ 大さじ1
出し昆布 5cm角ぐらい
水 400cc



- ① 昆布を水につけておく。
- ② 鮭は骨を取って、野菜も食べやすい大きさに切っておく。
- ③ ①の鍋に大根、人参、鮭を入れて火にかける。
- ④ 煮立ったら鮭を一度取り出す。
(長いこと煮込むとパサパサになってしまうので)
- ⑤ 昆布も取り出し、アクを取り、野菜が柔らかくなるまで中火で煮る。
柔らかくなったら白菜、しめじも加える。
- ⑥じゃがいもをすりおろす。
- ⑦ ⑥を鍋の中に入れて、味噌を入れて味付けする。
最後に鮭を入れて少し煮たら体の芯からほっこり温まる石狩鍋の完成です。



作り方



初期(5~6ヵ月)

- ②魚は白身(たら・鯛)にする
- ③④は同じ ⑤白菜の柔らかいところ
- ⑥は同じ ⑦魚を入れて少し煮る
- ⑧魚と野菜は別にすりつぶす



中期(7~8ヵ月)

- ②~⑥まで初期と同じ
- ⑦味噌を少々入れ味付けし、魚を入れて少し煮る
- ⑧食べやすい大きさにつぶす。



後期(9~12ヵ月)

- ②鮭は骨を取って、野菜は1cm角ぐらいに切る(手でつまめるぐらい)
- ③~⑦同じ