



## 赤ちゃんとママのための食育通信クラス 第3回目 簡単!取り分けレシピ③

### ゆでた、切り身のお魚



#### ◆材料

切り身の魚（白身魚または生鮭）…1切れ

#### ◆作り方

1. 切り身の魚を洗って、キッチンペーパーで水気をよくふき取ります。
2. 鍋に水を入れ沸かします。沸騰したら、1を入れて3~5分ゆでます。
3. 粗熱が取れたら、ほぐします。小骨に注意しましょう。

※出来立てはこのままあげましょう。

#### 取り分けの基礎⑤

味覚を育てるために、できるだけ素材の味をたくさん味あわせてあげましょう。  
魚の持っている甘味、ほんのり苦みなど。

## さつまいもとお魚のとろとろ



### ◆材料

蒸したさつまいも…40g

ゆでたお魚…1/2 切れ

水…150ml

●A

米粉…小さじ 1/2 強

水…小さじ 2 弱

### ◆作り方

1. 鍋に水と、1 cm角に切ったさつまいも、ほぐしたお魚を入れて、中火にかけます。
2. 煮立ったら、溶いておいたAを回しかけ、よく混ぜてから火を止めます。

### 取り分けの基礎⑥

離乳食の進み具合によって、ペースト状、小さく切る、軟らかくする、など工夫してください。

香りや、彩りもとても大切です。

味覚を育てる時期です。

## トマトのサラダ

### ◆材料

トマト…1/4 個

湯がいたしらす干し…小さじ 2

### ◆作り方

1. トマトの皮をむき、  
種をとってから細かく刻みます。
2. しらす干しを 1 に加えて和えます。



## 玉ねぎのウォーターソテー



### ◆材料

新玉ねぎ…1 個

(辛味のない玉ねぎ、春キャベツでも可)

水…100ml

蒸しにんじん…少々

### ◆作り方

1. 玉ねぎは薄切りにします。蒸したにんじんがあれば、小さく刻んでおきます。
2. フライパン（お鍋でも）に玉ねぎと水を入れて中火で炒めます。
3. 柔らかくなったらにんじんを加え、さっと炒めて火を止めます。

オーガニック料理教室ワクワクワーク 赤ちゃんとママのための食育通信クラス 第3回目 簡単取り分けレシピ③  
掲載内容についてワクワクワークの許可なく無断転送転載することを禁止致します。