

7, 8か月の離乳食におすすめ
白身魚の和風ミネストローネ



※加熱は全て電子レンジを600wで使用

材料（赤ちゃん1人分）		作り方
白身魚 （皮を取る）	10～15 g	① 白身魚は骨と皮を取り、ゆでてみじん切りにする ② できあがった大人のラタトゥイユソース（大人の作り方②段階。オリーブ油と塩を入れる前）を取り分け、パプリカを取り出し、かぼちゃは皮を取る。全てを食べやすい大きさに刻む。 ③ 耐熱容器に入れ、だし汁を加えてかき混ぜ、①の白身魚を乗せて電子レンジで40秒～1分加熱する（まんなかぐつつぐつするまで）
味付け前の ラタトゥイユソース	20～30 g （パプリカ以外）	
だし汁	大さじ2～3	

【作り方Q&A】

Q：だしではなくて水で煮てもいいですか？

A：水でもできますが、だしとトマトの相乗効果で旨味が増すので、できればだしを使って下さい。
トマトの酸味が苦手な赤ちゃんも、だしで味がまろやかになり食べやすくなります。

Q：パプリカを取り出さなくてもいいですか？

A：しっかり煮込んで、食べられるようなら入れてもいいです。皮は取り除きましょう。