

1歳から大人まで 白身魚のソテー・ラタトゥイユソース



材料（大人2人分）

【ラタトゥイユソース】

なす	1/2本
玉ねぎ	1/4個
パプリカ	1/4個
かぼちゃ	40g
オリーブ油	小さじ1/2
トマトカット缶詰	1/4缶(100g)
ローリエ	1枚

（赤ちゃんやこどもに取り分ける場合は抜く）

塩 少々

【白身魚のソテー】

白身魚	2切れ
小麦粉	大さじ1/2
塩	少々
オリーブ油	小さじ1

<作り方>

【ラタトゥイユソースを作る】

- ① なす（皮が固そうなら皮をむく）は縦1/4に割り1cm幅に切る
玉ねぎ、パプリカは角切り、かぼちゃは一口大に切る
- ② 耐熱性のボウルに①、トマトの缶詰、ローリエを加え、ふんわりラップをかけて電子レンジ600wで6分加熱する（途中で一度かき混ぜる）
ラップをはずし、さらに3分加熱する
- ③ オリーブ油小さじ1/2と塩少々を加え、よく混ぜ合わせる

【白身魚のソテーを作る】

魚に塩少々を振り、小麦粉をはたく
フライパンにオリーブ油を温め、両面をこんがり焼く

【盛り付け】

お皿にラタトゥイユソースを敷き、白身魚のソテーを乗せるこどもは魚をほぐす

【5, 6か月離乳食に取り分ける食材】

- ・白身魚（骨・皮を取る） 5～10g

【7, 8か月離乳食に取り分ける食材】

- ・白身魚 10～15g
- ・作り方②段階のラタトゥイユソース 20～30g
（オリーブ油と塩を入れる前。パプリカ以外）

【9～11か月離乳食に取り分ける食材】

- ・白身魚 15g
- ・ラタトゥイユソース 30～40g

【1歳以上】

- ・魚は骨に気を付けて取り除き、ほぐしましょう