

5. 6か月の離乳食におすすめ 白身魚のすり流し



材料（赤ちゃん1人分）		作り方
白身魚 昆布だし 水溶き片栗粉	5～10g 適量 適量	① 白身魚はゆで、すり鉢ですりつぶす ② 鍋に移し、昆布だして煮る ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける

- スプーン1さじから始めましょう。
- フリージングしたものを食べさせる時は、電子レンジで中心までしっかり加熱し、様子を見て昆布だしやお湯で水分を足しましょう。
冷凍保存の期間は1週間がめどですが、期限内でも冷凍庫の匂いが付いたり、魚の匂いが強くなっていないか、味見をするのも大切です。

【作り方Q&A】

Q：どんな魚を選べばいいですか？

A：離乳食初期は、新鮮で骨のないお刺身用の鯛がおすすめです。血合いがあれば取り除きましょう。身が固めなのでしっかりすりつぶし、昆布だしでのばしてとろみを付けると飲み込みやすくなります。

食べ慣れてきたら、ひらめやかかれい、たらなどにも挑戦してみましょう。刺身用以外を使う時は、骨と皮を丁寧に取り除いてください。

Q：昆布だしの代わりに水で煮てもいいですか？

A：水でもいいです（昆布だしの方がおいしくできます）

Q：片栗粉でとろみをつけると、だまになることがあります。どうすればうまくできますか？

A：熱々のお鍋の中に、水溶き片栗粉を一度に入れるとだまになりやすいです。

片栗粉1に対し2倍の水で溶き、お鍋の火を一旦止めてから、かき混ぜながら少しずつ加えます。まだゆるいかな？ぐらいで再び火をつけ、かき混ぜながら加熱し、とろみをつけましょう。