

白身魚のソテー・ラタトゥイユソース：1歳～



1食の食事量・・・1歳児は大人の1/3が目安量です、2歳以上は成長や食欲に合わせて調整しましょう

【作り方ポイント】

☆基本的に大人と同じですが、お子さまに合わせて食べやすくします

- 魚は焼いてから皮と骨をていねいに取り除き、食べやすい大きさにほぐしましょう。
- 1歳児では玉ねぎが固いと食べにくいので、加熱時間を長めにしましょう。
- かぼちゃの皮が食べにくい場合は、できあがってから皮を取りましょう。
生の時に取ると煮崩れて形がなくなってしまう可能性が高いです。
- 野菜が大きければ、でき上ってから食べやすい大きさに刻みましょう。