

## 離乳食初期

### 「魚、肉、豆腐、卵のペースト」 の作り方

魚、肉、卵、大豆や乳製品は、体の筋肉や血液のもととなるたんぱく質が豊富な食品です。油分が少なく、消化しやすいものから順に進めましょう。

#### 白身魚（たい、ひらめ、かれい など）、鶏ささみのペーストの作り方



① 魚は刺身1切れ程度、鶏ささ身は薄くそぎ切りにして身に片栗粉をまぶす。

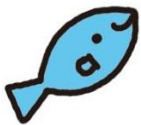
② 鍋に湯を沸騰させ、①を入れて火を通す。

③ ②をすり鉢に入れ、すりこぎでつぶす。②のゆで汁を加え、なめらかにのぼす。

④ できあがり



#### しらす干しのペーストの作り方



① 鍋に湯を沸かし、しらす干しを1分程度さらして塩抜きをする。

② ①をすり鉢に入れ、すりこぎでつぶす。①のゆで汁を加え、なめらかにのぼす。

③ できあがり

#### 豆腐ペーストの作り方（初めの内はきめの細かい絹ごし豆腐がおすすめ）

- ① 鍋に豆腐と豆腐がかぶるくらいの水を入れ、弱火にかける。
- ② 沸騰したら豆腐を取り出す。
- ③ ②をすり鉢に入れ、すりこぎでなめらかにつぶす。

【汁物・鍋物料理からの取分け調理で離乳食も楽々♪】

大人の食事にみそ汁やスープ、水炊き鍋を作るなら、味付けする前に具を取り出して赤ちゃんの離乳食にアレンジしましょう。別に調理するより手間を省いて、時短になります。



#### 卵のすすめ方（生後6か月頃から始めましょう）

- ① 鍋に卵とかぶるくらいの水を入れ、中火で20分加熱し、芯まで熱が通ったゆで卵を作る。
- ② 冷めない内に黄身を取り出し、つぶす。

※ 少量の黄身から与え、徐々に与える量を増やします。慣れて卵黄1個食べられるようになったら、ゆで卵の白身も少しずつ始めましょう。白身に慣れたら溶き卵のような全卵を20分以上加熱したものを進めます。1~2か月かけて、ゆっくり増やしていきましょう。

