

## 魚の野菜煮(生後7~8か月頃)

★作りやすい分量で表記しています。お子さまに合わせた分量を調節して与えましょう。

### 材料

鮭	約80g
出し汁	200ml
人参	40g
ほうれん草	40g
しょうゆ	少々
片栗粉	小さじ2/3(2g)
水	大さじ1(15ml)

鮭は白身魚ですが離乳初期の後半から使うとよいです。白身魚に慣れたら赤身魚(マグロ、カツオなど)を使えるようになります。



### 作り方

1. 鮭はゆでて骨と皮を取り、細かくほぐす。



2. 人参は薄切りにしてやわらかくなるまでゆで、みじん切りにする。  
ほうれん草はやわらかくゆで、葉先をみじん切りにする。



にんじん



ほうれん草

3. だし汁にほぐした鮭、ゆでてみじん切りにした野菜を入れ、弱火でやわらかくなるまで煮る。



4. しょうゆを加えて味を整える。  
水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつけて仕上げる。



とろみが足りない時は、水溶き片栗粉を加えて調節します。固くなり過ぎた時は、だし汁を加えてのばしてください。

### ポイント

- 味付けはごく薄く、ほんのりしょうゆ味が分かるくらいにします。
- 魚は指でほぐすと、細かい骨が見つかりやすいです。