

杉戸の食育☆簡単レシピ

～離乳食メニュー～

ほうれんそうと白身魚のとろみあん



7～8 か月頃のモグモグメニュー。

葉物野菜や魚など、飲み込みにくい食材もとろみをつけてなめらか食感に♪

とろみあんは電子レンジで手軽に作れます♡



杉戸町マスコットキャラクター
まぎびよん

<材料> 1食分

ほうれんそう（葉先）	15g（大3枚）	だし汁	大さじ3
白身魚（鯛など）	5g（刺身1/2切れ）	片栗粉	小さじ1/2

<作り方>

1. ほうれんそう（葉の部分のみ）はやわらかくゆで、水にさらしてアク抜きをする。水気を絞り、細かく刻む。
2. 白身魚は熱湯でゆでて火を通し、ほぐす。
3. 耐熱容器にだし汁と片栗粉を加えて混ぜる。500Wの電子レンジで20秒加熱し、よくかき混ぜる。追加で10秒加熱してすぐに混ぜ、とろみがつくまで慎重に10秒加熱とかき混ぜを繰り返す。
4. 3に1と2を加えて和える。

<アドバイス>

白身魚は鯛やヒラメ、タラなどのほか、しらす干しに変更することもできます。（しらす干しを使う場合、熱湯にしばらく漬け、塩抜きをしてから使ってください。）