

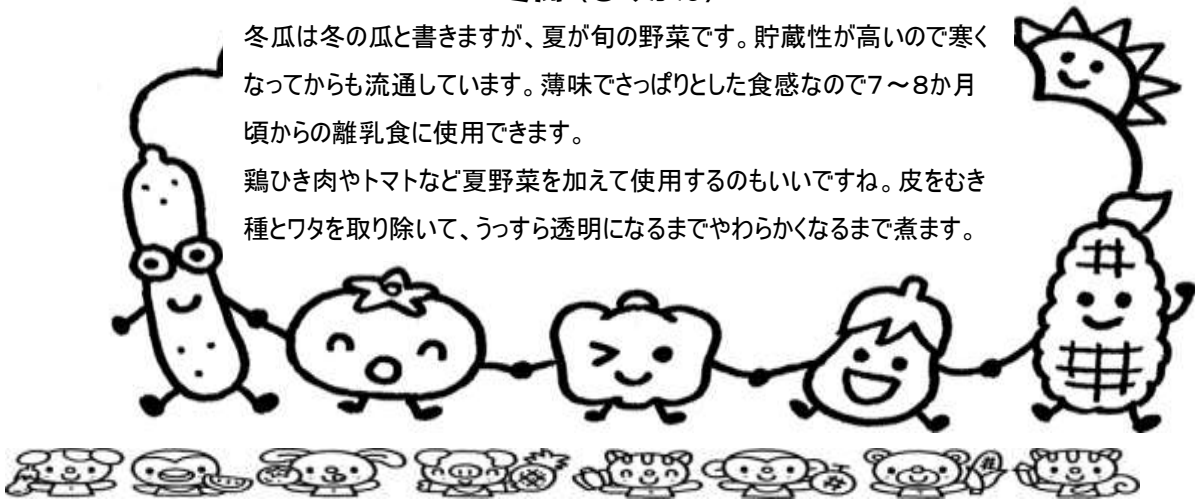
たくさん食べて大きくなぁ～れ!!

2018. 8月号

冬瓜 (とうがん)

冬瓜は冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。貯蔵性が高いので寒くなってからも流通しています。薄味でさっぱりとした食感なので7～8か月頃からの離乳食に使用できます。

鶏ひき肉やトマトなど夏野菜を加えて使用するのもいいですね。皮をむき種とワタを取り除いて、うっすら透明になるまでやわらかくなるまで煮ます。



離乳食レシピ 9～11ヶ月ごろ

白身魚と冬瓜の煮物

材料

生タラ…25g 冬瓜(皮と種を取ったもの)…50g ネギ…10g

BF「和風だし」…1袋 しょうゆ…少々 水溶き片栗粉…少々

作り方

- ① 皮と種を取った冬瓜を1cmほどの角切りにする。ネギは小口切りにする。
- ② ①を小鍋に入れ、ひたひたになるほどの水を入れ火にかけ冬瓜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 別の小鍋に生タラと生タラが被るほどの水を入れゆでる。沸騰したら湯を捨て、もう一度水を入れゆでる。この作業を2～3回繰り返す、脂分と塩分をなくす。
2～3回繰り返したら水気を切り、魚の皮と骨を取り除き、細かくほぐす。
- ④ ②の鍋にほぐした魚を入れる(この時水分が多い時は減らす。具材に水分が被るほどでよい。)BF「和風だし」を1袋入れ少しだけ味をつけるつもりでしょうゆを少々入れる。ひと煮立ちさせ水溶き片栗粉で食べやすくとろみをつける。器に盛れば完成です。
(7～8か月頃は小さく刻み薄味にします。)



幼保連携型認定こども園 あおば保育園

小松市沖町484番地 (0761) 21-3141

