

7. 8か月の離乳食におすすめ
 鮭と野菜のうま煮



材料（赤ちゃん1人分）		作り方
鮭（生）	10g	① 鮭はゆでて皮と骨を取り除き、ほぐす ② 青菜とにんじんは下ゆでし、食べやすい大きさに刻む （にんじんは粗つぶしでもよい） ③ 小鍋にだしと①②を入れてやわらかく煮、水溶き片栗粉で とろみを付ける
青菜 （小松菜、ほうれん草など）	10g	
にんじん	5g	
だし汁	50ml	
水溶き片栗粉	適量	

【作り方Q&A】

Q：小松菜とにんじんを、下ゆでせずに煮てもいいですか？

A：にんじんは、生でみじん切りにして煮るとやわらかくなるのに時間がかかります
 電子レンジ加熱（耐熱容器ににんじんと水少々を入れ、ラップして加熱）でもいいので、
 下ゆでしましょう
 小松菜も少しアクがあるので、下ゆでした方がおいしくできあがります

Q：にんじんをみじん切りで下ゆですると、なかなかやわらかくならないのですが・・・

A：にんじんは30g～50g程度のかたまりを、大人のご飯を炊くときに中心に入れて下調理
 するのがおすすめです
 手間がかからず、しっとりやわらかくなるので、あとは好きな大きさに切ったり
 つぶしたりして使ってください