

しらすのあたえ方

7か月ごろからは、
みじん切りでも使えます。

①しらすは沸騰したお湯で
ゆでて「塩抜き」をする。



②包丁で細かく刻む。



③すり鉢でなめらかになる
まですりつぶす。



④お湯やだし汁を少しずつ
加え、ペースト状にする。



*** しらす干しの使用について ***

○しらす干しは、離乳初期(5~6か月ごろ)から食べられるたんぱく源です。
調理もしやすいので、上手に活用しましょう。

○「ちりめんじゃこ」と呼ぶ地域もありますが、一般的にちりめんじゃこは
しらす干しより乾燥度合いが高く、硬いものが多いので、離乳初期には
より柔らかいものを選びましょう。

○塩分が多いので、必ず「塩抜き」をして使いましょう。

冷凍のコツ

塩抜きした後、時期に合わせた
サイズに刻み、小分けにラップを
して冷凍します。