

# 白身魚のあたえ方

## あたえる量と形状の目安

新しい食材は、体調の良い日の午前中に“1日1種類、1さじ”から始めるのが基本です。

①白身魚は沸騰したお湯でゆでる。







②すり鉢で繊維がほぐれるまで、すりつぶす。



③お湯やゆで汁などの水分を少しずつ加えて、なめらかにする。



初期(5~6か月)	中期(7~8か月)	後期(9~11か月)	完了期(12~18か月)
			
ゆでて、すりつぶしのばしたもの ~10g	細かくほぐし、 <b>とろみ</b> をつけたもの 10~15g	5~8mm位にほぐしたもの 15g	1cm位にほぐしたもの 15~20g



\*とろみをつけると、パサつく食材も食べやすくなります。  
赤ちゃんに合わせて、大人よりもゆるめにつけましょう。

### 《 とろみのつけ方 》

①材料が煮えたら、一度火を止め水溶き片栗粉を加える。

②素早く混ぜて、再び火にかけてとろみをつける。



水溶き片栗粉  
水：片栗粉=3：1



白身魚には、カレイ、ヒラメ、タイなどがあります。刺身を利用すれば、新鮮で皮や骨を取り除く手間も省け、塩分も心配いりません。