

ささみのあたえ方

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 ささみはしっかりゆでて、粗熱がとれるまで、ゆで汁につけておく。



- ② 筋を取り除き、繊維にそってさく。



- ③ 細かく刻み、ゆで汁を加え、なめらかにすりつぶす。



初期(5~6か月)

まだ食べられません!

中期(7~8か月)



すりつぶしたもの
10~15g

後期(9~11か月)



1~2mm位にほぐしたもの
15g

完了期(12~18か月)



5mm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



☆生のまま冷凍☆

冷凍のまますりおろすと、より細かく口当たりよく仕上がります。



☆下茹ですて冷凍☆

時期に合わせたサイズにして、冷凍しておけば便利。



肉の中で最初に与えたいのが“鶏のささみ”です。脂肪が少なく、消化機能が未発達の赤ちゃんにも使用できる食材です。慣れてきたら、むね肉⇒もも肉の順に食べさせていきましょう。