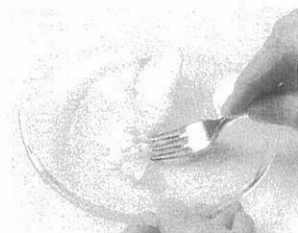


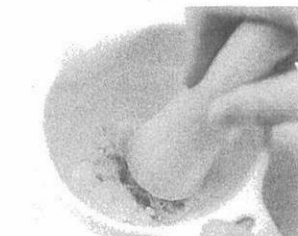
これを作る  
作ってみよう!

# 魚週の だしとろ煮

材料  
鯛(刺し身)…1切れ  
だし汁…大さじ3  
水溶性片栗粉…少々



作り方  
1 鯛はゆでて粗くほぐす。



2 1をすり鉢ですりつぶす。



3 小鍋に2、だし汁を入れて煮る。水溶性片栗粉を入れ、とろみをつける。

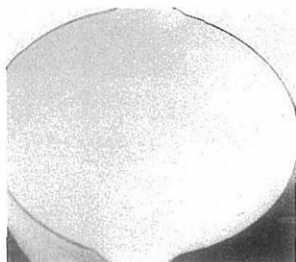
cooking column

**刺し身が  
使いやすいと便利**  
脂肪が少なく、身がやわらかい白身魚は、初期から食べられる食材。中でも鯛やたらが初期にはぴったり。少量を使う離乳食には、量が手ごろで骨や皮を取り除く必要がない、刺し身が便利です。



# 作り方

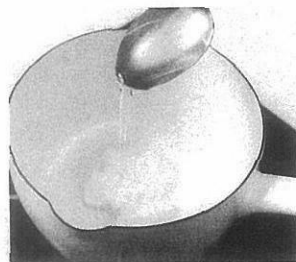
材料 豆腐(絹ごし)…2cm角1個 だし汁…大さじ2  
水溶性片栗粉…少々



1 豆腐はゆでる。



2 1を裏ごしする。



3 小鍋に2、だし汁を入れて煮る。水溶性片栗粉を入れ、とろみをつける。

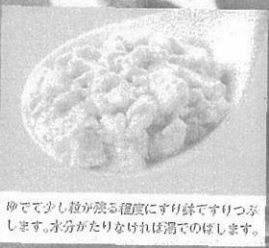
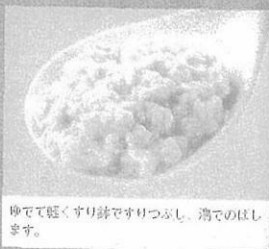
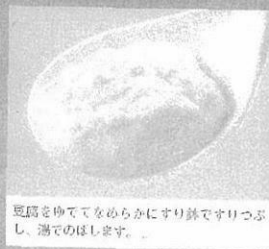
cooking column

**初期には絹ごし豆腐  
がおすすめ**  
豆腐には大きく分けて、木綿豆腐と絹ごし豆腐があります。初期にはつぶしやすく、舌触りがなめらかな絹ごし豆腐がおすすめ。栄養的には木綿豆腐のほうが優れています。卵豆腐、ごま豆腐は×。



# 実物大

かたさ・大きさのお手本



スタート

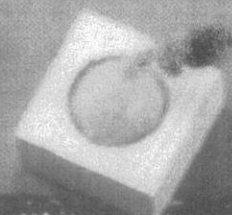
慣れてきたら

そろそろ中期へ

# 3~4週目

いよいよタンパク質に挑戦しても。  
豆腐のすり流しを  
あげましよう

おかゆと野菜に慣れたら、タンパク質のメニューを加えてみましょう。豆腐やプレテンヨーグルト、白身魚など、消化吸収がよく脂肪分が少ないものが最適。タンパク質は糖質やビタミン類以上に、慎重にゆつくり進めることが大切です。最初に豆腐を1週間与えて問題がなければ次は白身魚、というように進め、小さじ1の量から始めます。卵黄は離乳食開始から1カ月たつてからにします。食事中や食後に赤ちゃんに何か変化が見られたらそのメニューを中止し、医師に相談を。



豆腐のすり流し

