離乳食（中・後期）	さつまいもと白身煮の煮もの

エネルギー 65kcal　たんぱく質 3.6g

材　料	中期	後期
さつまいも	25g	30g
玉ねぎ	5g	10g
白身魚	10g	15g
だし汁	適量	適量

※1人分の目安量です

作り方

① さつまいもは1cm角のスティック状（大人の小指程度）に、玉ねぎは1cm幅の長方形に切る。
② 白身魚はゆでて水けを切った後、すり鉢ですりつぶす。
③ ①をだし汁で煮る。さつまいもと玉ねぎがやわらかくなったら、②を加えてひと煮たちさせる。

料理の紹介

①玉ねぎは外側より中心部分を使用すると、早く煮えてやわらかくなります。
②白身魚はパサパサしていて食べにくいので、すりつぶしたり丁寧にほぐすのがポイントです。

　さつまいもや玉ねぎは、スプーンでカットしたりつぶしたりしながら、食べる時に食べやすい大きさにしてください。手づかみができるようになったら、そのまま持って食べるといいですね。
　さつまいもの甘みと魚のうま味が効いたおいしい煮物です。