離乳食（中・後期）	魚と大根の煮物

エネルギー 32kcal　たんぱく質 4.1g

材　料	中期	後期
鮭水煮缶	－	15g
白身魚	10g	－
大根	25g	30g
人参	5g	10g
しょうゆ	－	少々

※1人分の目安量です

作り方

① 大根と人参は1cm角のスティック状（大人の小指程度）に切って煮る。
② ①がやわらかくなったら、ほぐした鮭缶としょうゆを加えてひと煮立ちさせる。
（中期食はしょうゆなし）

料理の紹介

①大根は外側より中心の部分、人参は先端の細い部分を使用すると、早く煮えてやわらかくなります。
②鮭缶は骨もやわらかくなっていますが、取り除いた方が安心です。
③中期食は白身魚をゆでて、すり鉢ですりつぶしたもの使うとよいです。

　大根や人参は、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。
　味は、大人が食べてみて「なんとなくしょうゆの味がするかな…」くらいの薄味で十分です。素材の味でおいしく食べられます。