

# たんぱく源（12か月～18か月頃）



## 〈形態の目安〉

1 cm角

## 白身魚（しらす）

### 〈ポイント〉

熱湯で塩抜きをします。  
そのままか、粗く刻みます。



熱湯に 5 分ほど浸して  
塩抜きをする。



そのままか粗く刻む。

## 白身魚（たら）



### 〈ポイント〉

生たらを使用しましょう。  
茹でて1 cmくらいにほぐします。

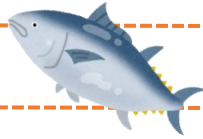


全体が白っぽくなるまで  
茹でて、温かいうちに皮と  
骨を取り除く。



1 cmくらいにほぐす。

## 青皮の魚（いわし）



### 〈ポイント〉

缶詰を使用すると調理が簡単！

青皮の魚は加熱すると固くなるのでとろみをつけてあげると食べやすいです。



いわしは食べやすい大きさにほぐす。  
（骨に気をつける）

野菜などほかの食材と混ぜる。  
だしと少量の醤油で味をつけ、  
とろみをつける。

## 鶏肉（ひき肉）

### 〈ポイント〉

- そのままのものをあんに絡めたり、食べやすい大きさの肉団子にしてもOK！
- 豆腐などをつなぎに使うハンバーグにするのもおすすめです。



鶏ひき肉に豆腐や片栗粉をつなぎとして使う。

食べやすい大きさに成形して、フライパンで焼く。

手づかみ食べの練習にも最適です。