

たんぱく源（5、6か月）



5、6か月で食べられるたんぱく源は「豆腐」「白身魚」になります。
離乳食を始めて1か月ほどたったなら「卵黄」も少量から食べられます。

豆腐



〈形態の目安〉

5か月→裏ごし

6か月→すりつぶし

〈作る際のポイント〉

8か月くらいまでは絹ごし豆腐を使いましょう。

豆腐はつぶしてから茹でると固くなるので、茹でてからつぶしましょう。



白身魚（しらす）

〈形態の目安〉

5か月→裏ごし

6か月→すりつぶし

〈作る際のポイント〉

熱湯で塩抜きをしてから使いましょう。

はじめの頃は柔らかい「釜揚げしらす」がおすすめです。



熱湯に5分ほど浸して
塩抜きをする

裏ごし

白身魚（たら）



〈形態の目安〉

5、6か月→繊維がほぐれるまですりつぶした後、水分でのばす

〈作る際のポイント〉

生たらを使用しましょう。

繊維がほぐれるまですりつぶした後、水分でのばします。とろみをつけると、より食べやすくなります。



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。

すりつぶし

卵黄



離乳食を始めて1か月ほどたち、他のたんぱく源も進んでいるようなら、卵黄も食べさせてみましょう。耳かき1さじ程度から始めます。

〈形態の目安〉

すりつぶした後、水分でのばす

〈作る際のポイント〉

20分くらい火を通し、固ゆでの卵を作りましょう。