

たんぱく源（7、8か月）



7か月からは「豆腐」「白身魚」「卵黄」に加えて「納豆」「赤身魚」「鶏肉」も食べられるようになります。

〈形態の目安〉

すりつぶし → きざみ

豆腐



〈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。
茹でて殺菌してから、かるくすりつぶしをしましょう。



白身魚（しらす）

〈ポイント〉

熱湯で塩抜きをしてから使いましょう。
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



きざみ

白身魚（たら）



〈ポイント〉

生たらを使用しましょう。
茹でてすりつぶすか、細かくきざみます。とろみをつけるとよりたべやすくなります。

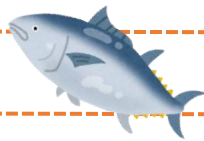


全体が白っぽくなるまで
茹でて、温かいうちに皮と
骨を取り除く



すりつぶし

赤身魚（まぐろ）



〈ポイント〉

刺身の1切れを使うと、調理が簡単です。



しっかり火を通す



すりつぶし



おかゆと一緒に混ぜて
食べると魚の臭みが
和らぎます☆

鶏肉（ささみ）

〈ポイント〉

冷凍ささみをすりおろし、他の食材に入れ加熱することで、なめらかに仕上げることができます。



冷凍しておいた
鶏ささみをすりおろ
します



とても細かい粒にな
りました☆



しっかり火を通して
完成です