

## 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。

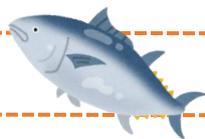


全体が白っぽくなるまで  
茹でて、温かいうちに皮と  
骨を取り除く



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