



白身魚のきのこあんかけソテー



◇材料／2人分◇

- ・白身魚 . . . 2切(1切 80g)
- 〔・こしょう . . . 少々
- ・片栗粉 . . . 大さじ1
- ・バター . . . 10g
- ・にんじん . . . 60g
- ・しめじ . . . 70g
- ・まいたけ . . . 70g
- A { ・だし汁 . . . 100ml
- ・酒 . . . 大さじ1
- ・しょうゆ . . . 小さじ2
- ・砂糖 . . . 小さじ1
- ・水溶き片栗粉 . . . 小さじ2
- ・小ねぎ . . . 適量

◇作り方◇

- ① にんじんは短冊切りにし、しめじとまいたけは石づきを切り落とし、ほぐす。小ねぎは小口切りにする。
- ② 白身魚の水分をキッチンペーパーでふき、こしょうと片栗粉をまぶす。
- ③ 中火で熱したフライパンにバターを溶かし、②の魚を弱火で両面焼き色がつくまで焼き、取り出す。
- ④ ③のフライパンに①のにんじんを入れ中火で炒め、火が通ったらしめじ、まいたけも加え炒める。全体がしんなりしたらAの調味料を入れ、煮立ったら水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ⑤ ③の魚を器に盛り、④のあんをかけ、小ねぎをちらす。



離乳食



5～6ヶ月

- ・にんじん . . . 10g
- ① 柔らかくゆでて、すり鉢でつぶす。

7～8ヶ月

- ・白身魚 . . . 10g
 - ・にんじん . . . 20g
 - ・だし汁 . . . 適量
- ① 白身魚は骨と皮を除き、ラップにはさんですりこぎでたたく。片栗粉をふり、ちぎりながら沸騰した湯に入れ、ゆでる。
- ② にんじんは、5mm角に切る。
- ③ ②を鍋に入れ、だし汁をひたひたに入れて、柔らかくなるまで煮たら、①を加える。
- ※食べづらければトロミをつける。

9～11ヶ月

- ・白身魚 . . . 15g
 - ・にんじん . . . 20g
 - ・しめじ . . . 5g
 - ・しょうゆ . . . 1～2滴
 - ・だし汁 . . . 適量
 - ・水溶き片栗粉 . . . 適量
- ① 白身魚は骨と皮を除き、下ゆでして粗めにほぐす。
- ② にんじんは、7～8mm角に切る。
- ③ しめじはみじん切りにする。
- ④ ②、③とだし汁を鍋に入れ、柔らかくなるまで煮たら、①を加える。
- ⑤ しょうゆを加えて風味付けをする。
- ⑥ 水溶き片栗粉でトロミをつける。