



鮭のミルクスープ



◇材料／2人分◇

- ・生鮭(無塩) . . . 2切れ
- ・塩 . . . ひとつまみ
- ・ブロッコリー . . . 60g
- ・にんじん . . . 40g
- ・たまねぎ . . . 1/2玉
- ・酒 . . . 小さじ2
- ・こしょう . . . 少々
- ・コンソメ . . . 1/2個
- ・水 . . . 1カップ
- ・牛乳 . . . 1カップ
- ・油 . . . 小さじ1

◇作り方◇

- ① 鮭は食べやすい大きさに切り、塩をひとつまみと酒を振る。
- ② ブロッコリーは小房に分けてさっとゆでる。たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ、たまねぎとにんじんを炒める。
- ④ 水とコンソメを入れ、にんじんが軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ キッチンペーパーで水気を拭き取った鮭を入れ沸騰したら牛乳、ブロッコリーを加え、こしょうで味を整える。



離乳食



5～6ヶ月

- ・ブロッコリー(茎) . . . 10g

- ①厚めに皮をむき、輪切りにして軟らかくゆでてすり鉢でつぶす。
※食べづらければトロミをつける。

7～8ヶ月

- ・鮭 . . . 10g
- ・ブロッコリー . . . 10g
- ・にんじん . . . 10g
- ・たまねぎ . . . 10g
- ・だし汁 . . . 適量

- ①鮭は骨と皮を除き、下ゆでし、細かくほぐす。
- ②ブロッコリーの茎は皮をむき、ブロッコリー、にんじん、たまねぎは5mm角に切る。
- ③全ての材料を鍋に入れ、だし汁をひたひたに入れて、軟らかくなるまで煮る。
※食べづらければトロミをつける。

9～11ヶ月

- ・鮭 . . . 15g
- ・ブロッコリー . . . 15g
- ・にんじん . . . 10g
- ・たまねぎ . . . 10g
- ・塩 . . . 少量
- ・だし汁 . . . 適量

- ①鮭は骨と皮を除き、下ゆでして、細かくほぐす。
- ②ブロッコリーの茎は皮をむき、ブロッコリーにんじん、たまねぎを7～8mm角に切る。
- ③全ての材料とだし汁を鍋に入れ、軟らかくなるまで煮る。
- ④軟らかくなったら、塩を加える。
※食べづらければトロミをつける。

※ 粉ミルクや牛乳を加えてもOK！