

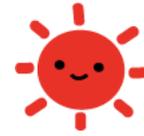
# ★レンジで白身魚の洋風蒸し

## ◇材料／1人分◇

- ・白身魚 . . . 1切(80g)
- A { ・酒 . . . 大さじ 1/2
- ・こしょう . . . 少々
- ・ミニトマト . . . 4個
- ・ブロッコリー . . . 60g
- ・しいたけ . . . 1枚
- ・にんにく . . . 1かけ
- ・顆粒コンソメ . . . 小さじ1
- ・オリーブオイル . . . 大さじ 1/2
- ・パセリ . . . お好みで

## ◇作り方◇

- ① ミニトマトはヘタを取る。ブロッコリーは一口大よりも少し小さめに切る。しいたけは石づきを取り 4等分に切る。にんにくは薄切りにする。
- ② 耐熱皿に白身魚を入れ、Aを両面にまぶす。ミニトマト、ブロッコリー、しいたけ、にんにくを入れ、コンソメをふりかけ、オリーブオイルをまわしかける。ふんわりとラップをして、電子レンジ(600w)で4分ほど加熱する。
- ③ 仕上げにパセリをふりかける。



# 離乳食



## 5～6ヶ月

- ・ブロッコリー(穂先) . . . 10g

- ① 柔らかくゆでて、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

- ・白身魚 . . . 10g
- ・ミニトマト . . . 10g
- ・ブロッコリー(穂先) . . . 10g

- 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 ミニトマトは、種と皮を除き5mm角に切る。
- ③ ブロッコリーは5mm角に切る。
- ④ ②と③を鍋に入れ、水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。

## 9～11ヶ月

- ・白身魚 . . . 15g
- ・ミニトマト . . . 15g
- ・ブロッコリー(穂先) . . . 15g
- ・しいたけ . . . 5g
- ・しょうゆ . . . 1～2滴

- ① 白身魚は骨と皮を除き、下ゆでして粗めにほぐす。
- ② ミニトマトは、種と皮を除き7～8mm角に切る。
- ③ ブロッコリーは7～8mm角に、しいたけはみじん切りにする。
- ④ ②と③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。