

魚

【魚は白身魚からスタートし、赤身魚、青皮魚と進めていきます】

刺身用の白身魚を茹でて加工する方法と、大人の食事から利用していく方法があります。

白身魚のレンジ蒸し



大人の白身魚のレンジ蒸しは、魚の上にかぼちゃ、玉ねぎなどの野菜をのせて、電子レンジで4～5分加熱する。

魚はほぐしただけで食べられれば、そのまま与えてみる。かぼちゃなどの野菜は取り分ける。大人はその後、ポン酢・塩などで味付けする。

食べにくい場合は・・・

水溶性片栗粉でとろみを付けると食べやすい

(すり鉢などで身を細かく砕いた後、鍋に入れ、水を加えて火にかける。

水溶性片栗粉でとろみを付けると食べやすい。必要に応じて味付けする。)

それもまだ無理な場合は・・・



すり鉢で細かく砕く



さらに細かく混ぜ、必要に応じてとろみを付ける

5～6か月頃



7～8か月頃



9～11か月頃



1歳頃



【白身の魚から赤身の魚、ツナ缶の利用などは】

7～8か月頃から・・・

甘塩サケ



湯で塩抜きしながら茹でる。



食べやすい大きさに身をほぐす

どちらも白身魚と同じように、細かく刻んだり、とろみを付けて食べやすくする

ツナ缶



オイル漬けは油をきる

身をほぐし、野菜のマッシュなどと合わせて与えてもよい。

1歳頃から・・・

刺身用のまぐろなど

(照り焼きにすると、手に持って食べるのにちょうどよくなります。)



切り身に、小麦粉をまぶす



フライパンで両面焼く



そのまま手に持って食べる



食べにくいようならあんをかける



しょうゆ・みりんなどの調味料を水でのばしたものを加えて、照り焼きに