

離乳食の作り方（ささみ編）

①筋をとる



②一口大に切る



③袋にささみと片栗粉を適量入れる



④空気を含ませて袋を振り片栗粉をまぶす

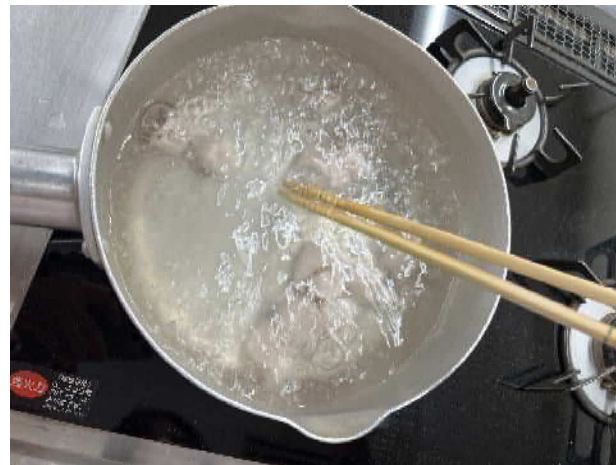


離乳食の作り方（ささみ編）

⑤沸騰した湯にささみを入れる



⑥鍋底につかないよう時々混ぜる



⑦火が通ったら皿にあげる



離乳食の作り方（ささみ編）

⑧お子様に合った形状にほぐす・すりつぶす

【初期～中期】

すりつぶす



※ゆで汁をいれながら
とろみを調整する



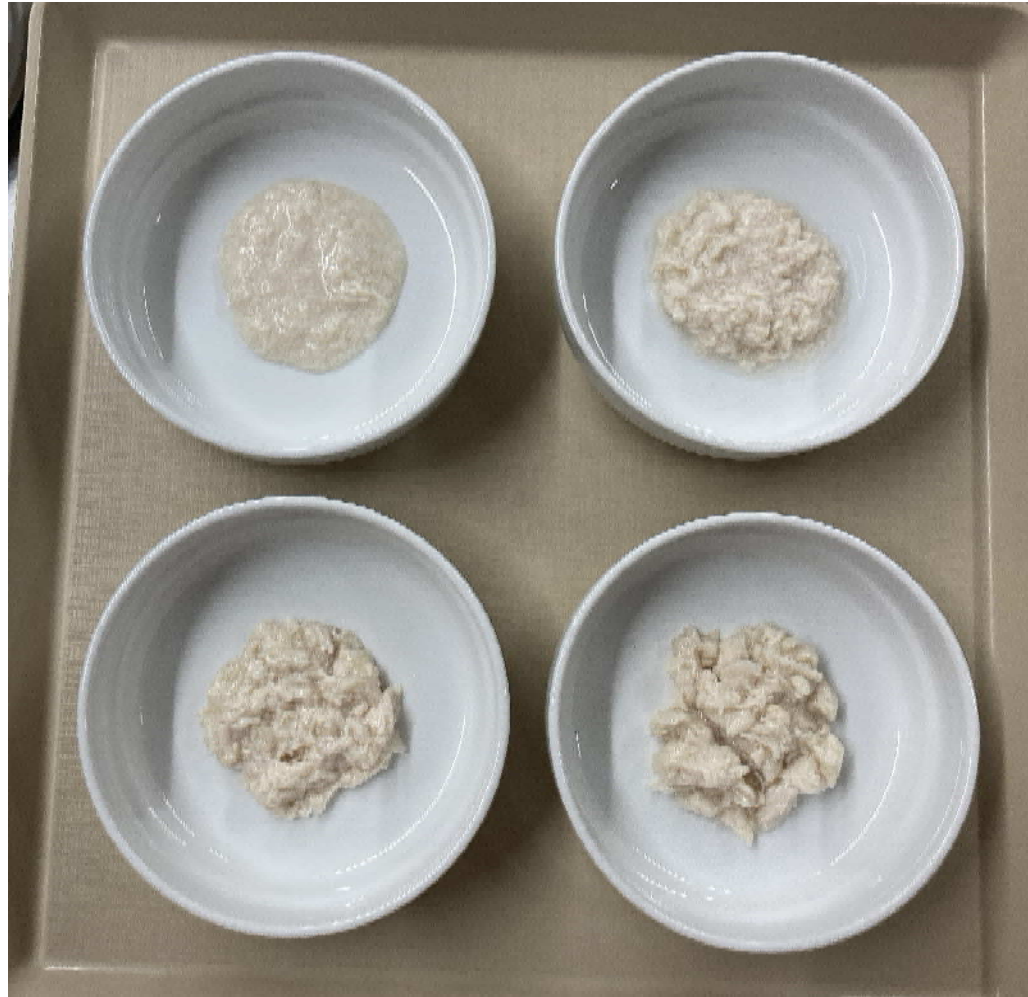
【後期～完了期】

スプーンなどでほぐす



離乳食の作り方（ささみ編）

初期



中期

後期

完了期

※形状をアップさせるときは、急ではなく、徐々に進めていくようにしましょう