

初めてあげる！
白身魚のペーストを作ってみよう！



宮前区役所地域みまもり支援センター
管理栄養士

用意するもの

<材料>

- 白身魚2切れ(今回は真たら。)
⇒離乳食と大人用に1切れずつ使いました。
- だし汁(昆布だし)※詳細は、かぼちゃペーストの作り方へ
⇒今回は、大人用のみそ汁(みそを溶く前の煮汁)から取り分けました。
- 片栗粉

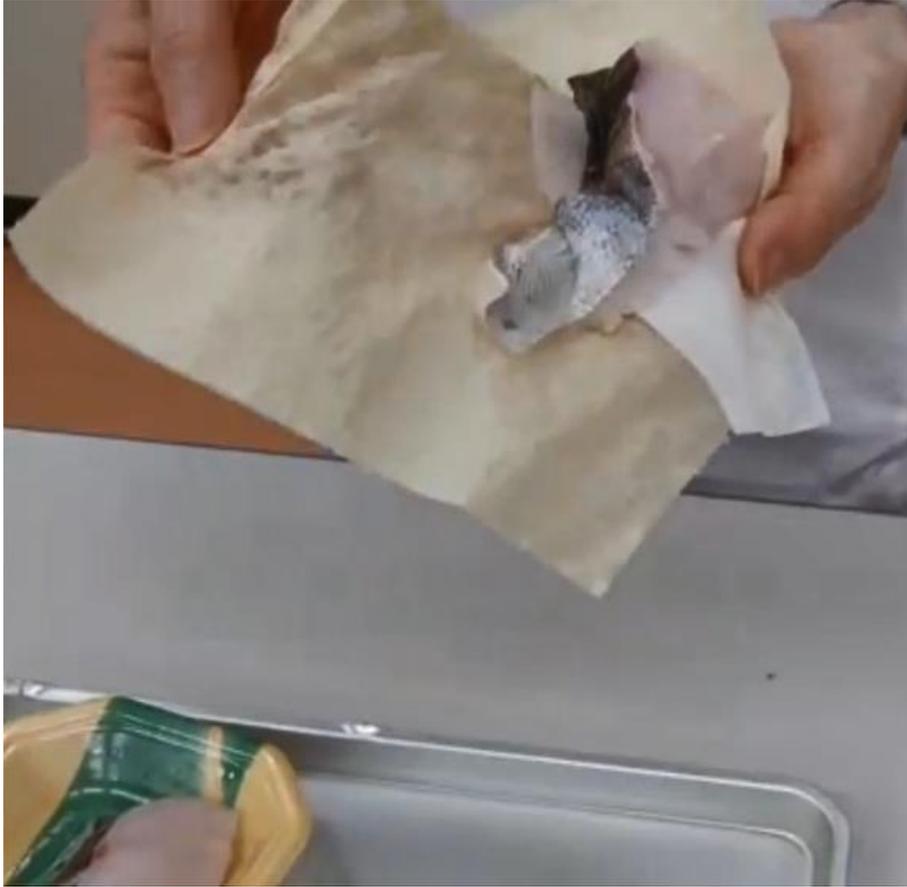
<調理器具>

- キッチンペーパー • 小鍋 • すり鉢 • すりこぎ ★おたまもあると便利。

5~6か月頃では、そのほかに、たい、かれい、ひらめ等の味が淡泊で脂質が少ない魚を使うことができます。
刺身を使うと、骨と皮を取り除く必要がないので、便利です。



作り方



(1)魚の臭みをとるために、キッチンペーパーで表面の水分をとった後、沸騰したお湯で茹でます。



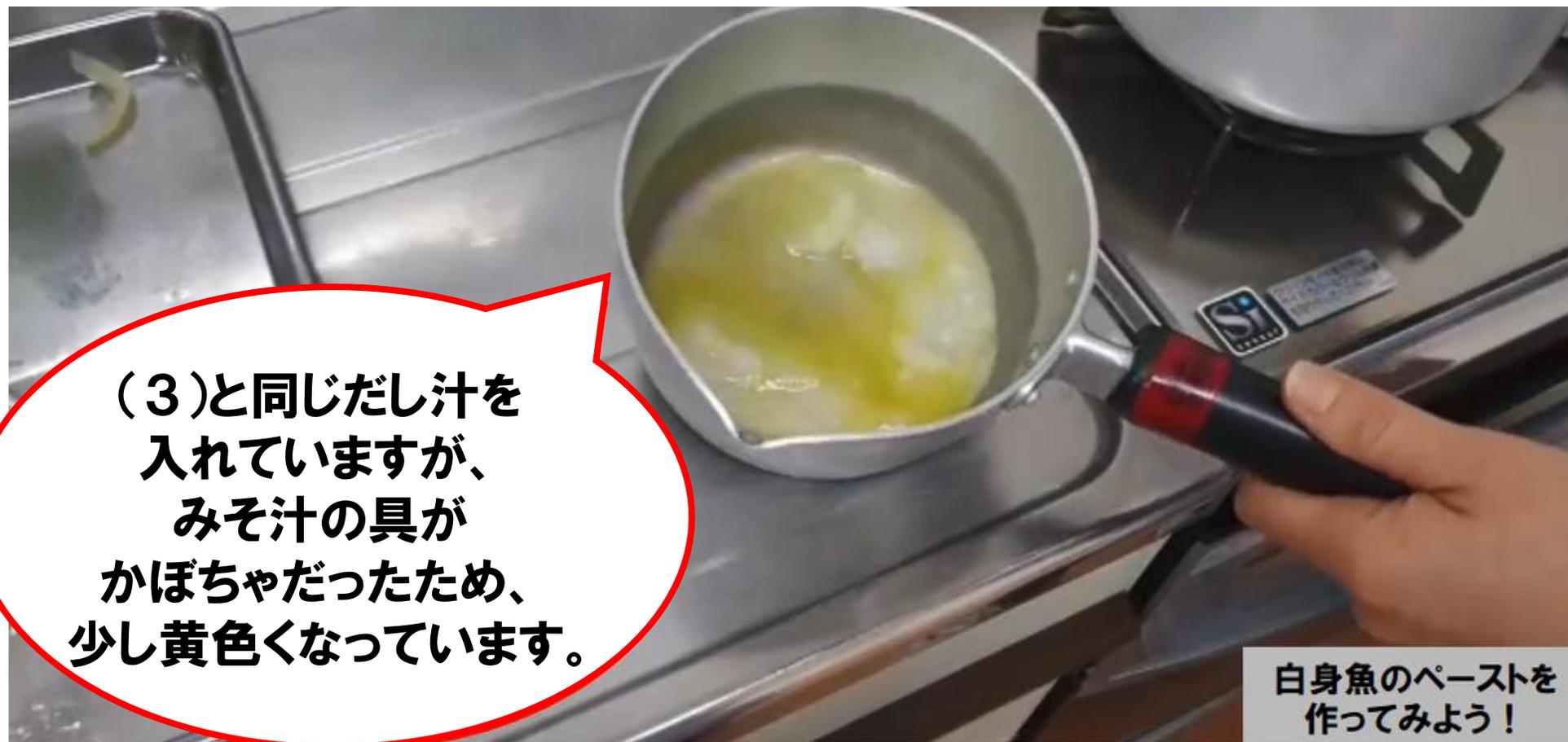
(2)茹で上がったら、骨と皮を取り除き、つぶしやすいように身をほぐします。



**↑ 大人用みそ汁のだし汁を
加えています。**



**(3) 魚をすり鉢に移し、だし汁(今回は、大人用みそ汁の
みそを溶く前の煮汁)を加えて、つぶしていきます。**



(3)と同じだし汁を
入れています、
みそ汁の具が
かぼちゃだったため、
少し黄色くなっています。

白身魚のペーストを
作ってみよう！

(4)つぶした魚を小鍋へ移し、だし汁を加えて
火にかけます。



水溶き片栗粉の量は
適量ですが、
とろみがつきすぎて
しまったら、水やお湯
を足すとよいです。

白身魚のペーストを
作ってみよう！

**(5)沸騰したら、水溶き片栗粉(片栗粉を2倍程度の水
で溶いたもの)を入れ、とろみがつくまでよく混ぜます。**



白身魚のペーストの完成！

**最初にあげる1さじ分は計量スプーンの小さじ1杯分です。
ご家庭の小スプーンなら1杯強～2杯弱程度になります。**

ペーストに慣れてきたら、 つぶし方を徐々に粗くしてみましよう！



最初の1さじ

慣れてきたら…
ペーストの中に
少し粒が残る
感じにしましょう。

大きさは、赤ちゃんのモグモグ、カミカミする
様子に合わせて、少しずつ大きくしていきます。



7~8か月頃

徐々につぶし方を
粗くして、赤ちゃん自身の
舌でつぶせるようにしましょう。



9~11か月頃

ほぐした後、
スプーンの背で
簡単につぶすくらいで
食べられる頃です。



同じ真たらを使って、赤ちゃんと同じものを 食べてみよう！



大人用と離乳食を一緒に作りました。

赤ちゃんは、大人の様子をよく見えています。
大人と同じ食材と一緒に食べることで、
さらに赤ちゃんの食への興味も深まります。

大人用は
「真たらの
煮つけ」に

赤ちゃん用の
「真たらの
ペースト」