

大人の食事と一緒に作る 離乳食・幼児食 (9か月~18か月ごろ)

●鮭と野菜の蒸し煮

【材料】

大人 2人分

生鮭	2切れ
塩	小さじ1/5
<野菜 例>	
玉ねぎ	1個
かぶ	1個
かぶの葉	3本(40g)
なす	1本
バター	小さじ1
水	70~80ml
こしょう	適宜

お好みでミニトマト、茹でたブロッコリーなど



作り方

- ① 生鮭に塩をふる。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切る(玉ねぎは薄切り、かぶは皮をむいて1cm厚さのくし切り、葉は3~4cmに切り、なすは皮をむいて1cm厚さのいちょう切りにする)。
- ③ フライパンに玉ねぎを敷いて、その上に鮭をおく。
- ④ ③の周りにかぶなどお好みの野菜をおき、分量の水を加えて蓋をして最初は強火にし、沸騰してたら中~弱火で蒸し煮にする。4分程度たったらかぶの葉を加え、さらに4分程度蒸し煮にする。
- ⑤ ④に火が通ったらバターを加え、全体にからませる。 ★子ども用にはここで取り分ける
- ⑥ 皿に盛りつけ、こしょうをふる。お好みでミニトマトや茹でたブロッコリーを添える。



作り方動画
(区ホームページ)



加熱前

子ども用は

- ① 鮭は1/4切れ程度を取り出して皮と骨をとり除き、食べやすくほぐす。
 - ② 野菜も食べやすい大きさに切り、鮭とともに盛りつける。
- ※ 食べづらい場合、水溶き片栗粉でとろみをつける。

管理栄養士からの一口メモ

★ 塩鮭ではなく生鮭を使うと、子ども向けに味の濃さを調整しやすく、大人も減塩しやすいでしょう。
食塩相当量は1日、成人男性 7.5g 未満、成人女性 6.5g 未満にすることが目標です。