

✦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

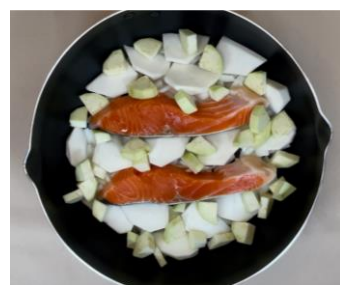
水.....70～80ml

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



作り方動画
(区ホームページ)



加熱前

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、沸騰してきたら中～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。★**こども用にはここを取り分ける**
- 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。

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。