

* * * * *
 * 5・6か月頃のレシピ *
 * * * * *

白身魚のトロトロ煮



=材料=

- ・白身魚の刺身…1切れ(10g)
- ・だし汁または野菜スープまたは白湯さゆ…大さじ2
- ・片栗粉……………小さじ1
- ・水……………小さじ2

=作り方=

- ①白身魚を熱湯でゆで、すり鉢ですりつぶす。
- ②だし汁か野菜スープか白湯を少しずつ加えてのばす。
- ③火にかけ、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。



野菜のミルク煮

=材料=

- ・野菜(かぼちゃ、ほうれん草、トマトなど)…10g
- ・規定の分量で作った粉ミルク……………50cc

=作り方=

- ①野菜は皮をむき、柔らかくゆでる。
- ②ゆで汁をきり、野菜を小さくきざみ、ミルクで煮る。



食中毒予防の3原則



- ① 食物に細菌をつけない!(清潔に調理する)
- ② 細菌を増やさない!(迅速に調理する)
- ③ 細菌を殺す、または休眠させる!(加熱と冷却)

★ 手は、調理の前に必ず石鹸で丁寧に洗いましょう!

他にも・・・

- ・離乳食調理の素材には新鮮なものを選ぶ。
- ・調理器具は丁寧に洗い、乾燥させる。
- ・与える食品は十分加熱する。
- ・冷蔵や冷凍をしても菌は死滅しないので、冷蔵庫や冷凍庫の過信は禁物です。

