

マグロのムニエル風

【材料】

- ・ マグロ刺身（カツオでもOK） 1～2切
- ・ 砂糖 刺身の片面にひとつまみずつ
- ・ バター 薄～く塗れるくらい
- ・ 片栗粉 適量

【作り方】

- ① マグロ刺身の表面に砂糖をまぶして5～10分置く。
- ② バターをバターナイフやキッチンペーパーに取り、①の表面に薄く塗る。
- ③ 片栗粉を全体にまぶす。
- ④ 鍋に湯を沸かし、③を1つずつ入れて中に火が通るまで茹でる。
- ⑤ 月齢に合わせて刻む。

7、8か月



9～10か月



1歳前後



大人は、砂糖を塩に代えて、
フライパンで焼くのがおすすめ！
そのままお刺身として食べても◎

