

茹でるだけ！プルプル水晶おさかな

【材料】

白身魚
(お刺身がおすすめ)
片栗粉
トマト
ブロッコリー(冷凍もOK)

【作り方】

- ① 白身魚に片栗粉をまぶす。
- ② ブロッコリーは子房に分ける。
- ③ トマトはヘタの反対側に爪楊枝で数か所穴を開ける。
- ④ 鍋に湯を沸かし、トマト→ブロッコリー→白身魚の順に茹でる。
- ⑤ トマトの皮と種を除く。

5、6か月



全てすりつぶす
ブロッコリーは穂先を使う

7、8か月



全てみじん切り
しょうゆは1、2滴から

9～11か月



粗みじん切り～角切り
しょうゆは1、2滴から

1歳ごろ～



白身魚は荒くほぐす
トマトはスティック状
ブロッコリーはそのまま
しょうゆは小さじ1/2まで