

* 中期 *
取り分け

白身魚のトマト煮



材料

お子さんが食べられる
野菜を取り入れましょう

白身魚
(またはツナ缶)

トマト

小松菜(葉先)・大根
にんじん等の野菜

だし汁
(昆布とかつお)

しょうゆ

水溶き
片栗粉



ツナ缶の下処理は次ページへ!

詳細は【だしのとり方②】へ!

詳細は
【とろみのつけ方】へ

作り方

1 白身魚は一口大に切る。



2 トマトは湯むきする。
詳細は次ページへ!



3 野菜はすべて1 cm程度の
角切りにする。



4 鍋に③の野菜(葉物以外)を
入れ、だし汁を材料がかぶる
くらいまで加える。



5 中~弱火で柔らかくなるまで
煮る。



6 白身魚と小松菜を加えて
煮る。



★ 取り分けて子ども分を作る

しょうゆは風味がする程度でOK!
とろみづけの詳細は【とろみのつけ方】へ

A ⑥の野菜と白身魚(皮・骨
は除く)を取り出して、
3~5mm角に切る。



B 小鍋に刻んだ野菜・白身魚
と⑥のゆで汁を移し、加熱する。



C しょうゆ少々入れて味付けし
水溶き片栗粉でとろみをつける。



大人用の作り方の続きは
次ページへ



できあがい! 子ども用



★ 大人の分を作る (6 の続き)

7 しょうゆ等で味付けする。



できあがり!

大人用



やってみよう!

ツナ缶の下処理



水煮（食塩不使用のもの）がおすすめです！
熱湯を回しかけて油分、塩分を取り除き
ましょう。
とくにオイル漬けはしっかりと！！

ツナ缶は茶こしやざる等に
入れて汁気をきる。



熱湯をまわしかける。



水気をきり
かたまりはほぐす。



やってみよう!

トマトの湯むき



果頂部に十文字に
切り込みを入れる。



おたまにのせたトマト
を熱湯につける。



切り込みを入れた箇所の
皮が少しめくれてきたら
トマトを取り出す。



冷水につける。



皮をむく。



できあがり!



タネが気になるときは
スプーン等で取り除き
ましょう!

