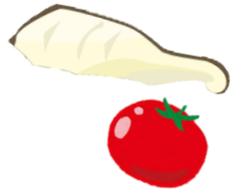


後期
取り分け

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
(昆布とかつお節)

しょうゆ

水溶き
片栗粉



作り方

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

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~弱火で軟らかくなるまで
煮る。



6 白身魚と小松菜を加えて
煮る。



7 しょうゆ少々入れて味付け
する。(風味がする程度)



8 水溶き片栗粉でとろみをつ
ける。



できあがり!

子ども用



取り分けて子ども分を作る

お皿に盛り付け、野菜と白身魚(皮・骨は除く)は
大きければスプーンやフォークの背等でほぐす。



大人用の作り方の続きは
次ページへ

★ 大人の分を作る (8 の続き)

9 必要に応じて味を足す。



できあがり!
大人用



やってみよう!
さ

ツナ缶の使い方



ツナ缶はしっかりと汁気をきる。



大きなかたまりはほぐす。



水煮（食塩不使用のもの）がおすすめですが、後期では、少量であれば下処理なしでオイル漬けのものも使えます。ただし、しっかりと汁気はきってください。

やってみよう!
さ

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!

