

## わくわく ♥ 離乳食教室

12/17 (火)、保健センターにおいて離乳食教室があり 17 組の参加がありました。大人の料理からの取り分け離乳食を、同じ月齢ごとのグループに分かれて作りました。今回は「魚とブロッコリーのマヨ炒め」を作り、そこから離乳食を作りました。同じグループになったママたちは、わが子の好き嫌いのことや、実際におうちでどのように離乳食を進めているかななどの話題で盛り上がっていましたよ。

### \*基本\* ★魚とブロッコリーのマヨ炒め★

#### ●材料と分量

(大人 2 人分と離乳食 1 人分)

- ・魚 . . . . . 2 切れ
- ・酒 . . . . . 少々
- ・片栗粉 . . . . . 大さじ 1
- ・油 . . . . . 少々
- ・白ネギ . . . . . 30 g
- ・ブロッコリー . . . . . 100 g
- ・豆板醤 . . . . . 小さじ 1/2 弱
- ・マヨネーズ . . . . . 大さじ 1
- ・酒 . . . . . 大さじ 1
- ・しょうゆ . . . . . 小さじ 1

#### ●作り方

- ①魚は一口大のそぎ切りにし、酒を振る。
- ②白ネギは斜め薄切りにする。
- ③ブロッコリーは小房に分け、さっと茹でる。
- ④フライパンに油を熱し、魚に片栗粉を薄くまぶして入れる。表面にこんがり焼き色をつけ、中までしっかり火を通す。
- ⑤ねぎ、ブロッコリーを加えひと炒めし、豆板醤を加える。
- ⑥マヨネーズ、酒、しょうゆを加え、からめるように炒める。



### \*中期\* (もぐもぐ期) ★魚とブロッコリーの煮物★

#### ●材料と分量

- ・魚 . . . . . 10 g
- ・片栗粉 . . . . . 少々
- ・ブロッコリー . . . . . 20 g
- ・水 . . . . . 適量

#### ●作り方

- ①ブロッコリーは茹でてつぼみ部分をみじん切りにする。
- ②魚は皮を取り、片栗粉をまぶす。
- ③小鍋にブロッコリーと魚と水を入れ煮込む。
- ④魚をほぐして食べさせる。

はちみつは、1歳過ぎるまで与えないくださいね！

#### 問合せ先

飯塚市保健センター  
 忠隈 523 (穂波庁舎 1 階)  
 ☎0948-24-4002



ママたちがお料理を頑張っている間、子ども達はシルバー人材センターの託児スタッフと遊びながら待っていてくれました♡