

完了期の離乳食 お魚の甘辛煮

材料 作りやすい分量

| | |
|----------|---------|
| 魚(かじきなど) | 1切(70g) |
| しょうゆ | 小1 |
| さとう | 小1 |
| 酒 | 小1 |
| 水 | 小1 |
| 片栗粉 | 適量 |
| 油 | 適量 |

①お魚を食べやすい大きさに切る



②片栗粉をまぶす



③多めの油をフライパンに入れ火をつける



④こんがり揚げ色が
つくまで焼く



⑤ペーパータオルなどの上
あげる



⑥フライパンの油をさっと拭き
aを入れ火をつける



⑦魚をフライパンに戻し
調味料をからめる



⑧器に野菜などと共に
盛り付ける



※お子さんには1~2本