

ゆでる

ポイント!

離乳食づくりの基本です。切り口を大きくしてゆでるとやわらかくなりやすいです。やわらかくゆでるコツを覚えましょう。

かぶ



水からゆでる・・・かぶ、じゃが芋、大根、人参、かぼちゃなど

1



皮をむいて切ったかぶに、浸る位の水を入れる。

2



鍋を火にかけ、ふたをする。沸騰したら弱火にする。

3



竹串で刺して、すっと通ったら火を止める。

ほうれん草



湯からゆでる・・・キャベツ、小松菜、ブロッコリーなど

1



鍋に湯を沸かし、根の方から入れる。

2



葉がくたくたになるまでやわらかくゆでる。

3



冷水にとり、水気を絞る。

白身魚



湯からゆでる・・・魚、肉など

1



白身魚は大人の一口大に切り、片栗粉をまぶす。

2



鍋に湯を沸かし、魚を入れる。完全に火が通り、白っぽくなるまでゆでる。

3



皮と骨を取り除く。