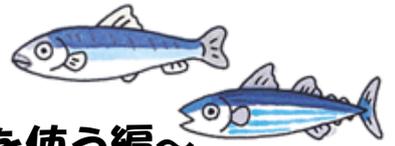


「離乳食 de ティナー」～新鮮な魚（刺身）を使う編～



◆離乳食とお刺身◆

離乳食に使う魚は、新鮮なものを、骨がない様に…と気を配られることと思います。

その点、お刺身は加熱すれば、最適の離乳食になります。

赤ちゃんに使うのはごく少量。冷凍して小分けにして使うのも良いですが、赤ちゃん分を取り分けた後、大人のメニューにリメイクして楽しみましょう！



◆大人の料理◆

少量の刺身が引き立つように、野菜と合わせてサラダ仕立てにしたり、ごはんと合わせてボリュームを出しましょう。

大人用

海鮮どんぶり



このどんぶりは、何人分も作ると大層になるので、離乳食を作っている人だけが秘かに楽しみましょう(^ω^)

(材料)

刺身(できるだけ色々) ご飯 ※すべて適量  
大葉 もみ海苔 わさび しょうゆ 生卵

(作り方)

- ①わさびをしょうゆでのばし、刺身を絡めておく。
- ②どんぶりにご飯を軽めに入れ、中央に卵を落とし、周りに刻んだ大葉・もみ海苔を散らす。
- ③①の刺身を散らす。
- ④適量のしょうゆを足して味を整えながら食べる。

大人用

カルパッチョ



(材料)

刺身(鯛・サーモンなどお好みで)  
生野菜(水菜・ベイリーフ・トマトなど)  
オリーブ油・粉チーズ・塩

(作り方)

- ①生野菜は適当な大きさにちぎり、皿に敷く。
- ②①に刺身を並べ、塩をふる。
- ③さらにオリーブ油、粉チーズをかけて味を整える。

★本当のカルパッチョは、平たく野菜を敷き、絵を描く様にソース(ドレッシング等)をかけるものだそうです。

「カルパッチョ」はイタリアの画家の名前から来ているのですから…。(写真はただの海鮮サラダですかね)

大人用

アボカドサラダ



(2~3人分材料)

刺身(マグロ)…あるだけ  
アボカド…1個 レモン汁…少量 オクラ…2本  
大葉…2枚 わさび…適量 ポン酢

(作り方)

- ①マグロの刺身はココロの一口大に切っておく。
- ②アボカドは半分切って種をとり、皮をむいてマグロと同じ大きさに切る。変色を防ぐためレモン汁をかけておく。
- ③茹でたオクラ、大葉はそれぞれ刻む。
- ④わさびをポン酢でのばし、①~③を和える。

アボカドは脂肪が多く、トロのような食感があると言われるため、赤身のマグロが高級感あふれる1品に早変わりすることでしょう。