

たんぱく源ペーストの作り方



豆腐ペースト

- ① 絹ごし豆腐を熱湯に入れてゆでる。
- ② 豆腐をすり鉢ですりつぶす。
- ③ ゆで汁を加えて、なめらかなペースト状にする。



しらすペースト

- ① 耐熱容器にしらすと水を入れ、電子レンジで加熱し、塩抜きする。
- ② 裏ごししてなめらかな状態にする。



卵黄ペースト

- ① 卵を鍋に入れて固ゆで卵を作る。(沸騰後20分)
- ② 黄身と白身を分ける。
- ③ 卵黄をスプーンの背でつぶして、熱湯を加えてなめらかなペースト状にする。



鶏ささ身ペースト

- ① 鶏ささ身は熱湯でゆでて包丁で細かく刻む。
- ② すり鉢ですりつぶす。
- ③ ゆで汁を加えて、なめらかなペースト状にする。



《フリージングについて》

たんぱく源ペーストはや製氷皿や冷凍容器で小分けにしてフリージングして1週間程度保存できます。使うときはしっかり再加熱をし、お子さんの離乳食の固さに合うよう、水分で調節をしましょう。