



～フライパンで簡単～

鮭の包み焼き

子育てレシピ
令和3年9月



材料（4人分）

- 生鮭 4切
- 玉ねぎ 1/4個
- 人参 1/3本
- えのき 30g
- バター 10g
- 塩 少々
- ブロッコリー（添え野菜）

作り方

- ① 玉ねぎ、人参は短いせん切り、えのきは短めに切る。
- ② フライパンに少し水を入れて、クッキングシートを敷き鮭を並べる。その上に①の野菜をのせ軽く塩をふり、バターを上におきシートで全体を包み込む。
- ③ ふたをして中火で5分、さらに弱火で10分程度蒸し焼きにする。
- ④ 鮭と野菜をお皿に盛り付け、ゆでブロッコリーを添える。



ひとくちメモ



☆味つけは、バターしょうゆでもあいます。
 ☆具材に季節の野菜、きのこなどでもOK。
 ☆クッキングシートを使うとフライパンが汚れず、後片付けが簡単。



「鮭の包み焼き」の材料を使って離乳食を作ろう



中期（7・8か月ごろ）

《鮭と野菜のリゾット》



- ① 鮭はゆでて骨や皮を取り除き、すりつぶす。
- ② 玉ねぎ、人参は大きめに切り、だし汁を入れた鍋で、柔らかく煮てつぶす。
- ③ ②に①とおかゆを入れて煮る。

後期（9～11か月ごろ）

《鮭と野菜のミルク煮》



- ① 鮭はゆでて骨や皮を取り除きほぐす。
- ② 玉ねぎ、人参は大きめに切り、だし汁を入れた鍋で柔らかく煮て、適当な大きさにつぶす。
- ③ ②に①を入れ、牛乳と水溶性片栗粉を加え、ひと煮立ちさせる。

完了期（12～18か月ごろ）

《鮭の包み焼き》

鮭の骨や皮を取り除き、具材を食べやすい大きさに切りましょう。



★ポイント★
 鮭は赤い身をしています、白身魚です。食べやすい魚なので、7か月ごろから離乳食に利用できます。

問い合わせ先：府中市女性子ども課