

◆◆魚のとろとろ煮◆◆

桐生市 子育て相談課



1

生タラなどの白身魚

茹でる



2

沸騰したお湯に入れるとうま味が逃げない

冷ます



3

取り出して、少し冷ます

ほぐす



4

手でほぐして、骨と皮を除く  
骨の確認には、素手が一番

魚を入れてよく混ぜてから点火!



5

できあがり



6

魚ひと切れの分量

- 水・・・100cc
- さとう・・・小さじ1/3
- しょうゆ・・・小さじ1
- 片栗粉・・・小さじ1

鍋に全部入れて、溶いておく  
魚を入れて、混ぜながら火にかけると・・・

魚に塩気があるときは、  
しょうゆは使わずに作ってみましょう

作りやすい分量です。  
子どもの1回量とは限りません  
調味料は子供の月齢や、離乳食の進みに合わせて使用しましょう。