

# 「魚のホイル焼き」

## 【 材料 大人1人分 】

- 魚の切り身（生）…1切れ（白身または赤身）
- 塩 …少々
- 生しいたけ …1個
- にんじん …1cmの厚さの輪切り1枚
- サラダ油 …少々
- 水 …少々



## 【 作り方 】

- ① 魚はキッチンペーパーで水気を取り、塩を少々ふる。  
しいたけは軸をとる。  
にんじんは薄い輪切りにし、ゆでる。

手づかみ食べにも！

- ② アルミホイルに薄く  
サラダ油をぬり、  
写真のようにのせ、水をふる。



12~18か月頃

①~④と同様。

- ③ アルミホイルで包む。

ポイント！  
食べやすいよう  
に小さくし、  
とろみをつける。

- ④ 180℃のオーブン  
で約10分焼く。



大人用

9~11か月頃

小さく切ったり、ほぐし、水を加えて煮る。  
しょうゆを1滴加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。