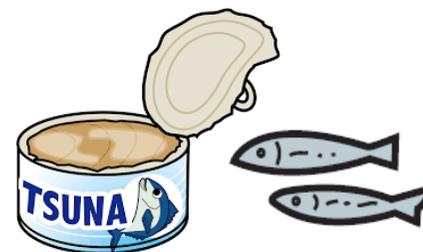


塩分や油分を抜く方法



塩分や油分が多いと体に負担がかかるため、離乳食では、塩分や油分を抜きましょう

出来上がり



茶こしなどに入れて熱湯をかけて抜き、ペーパータオルで水気を取ってから調理する
ゆでて塩分を抜いたものを使ってもよい。



- しらすは、離乳初期（5～6か月）から利用可
- ツナ缶は、離乳中期（7～8か月）から利用可
（ノンオイルから与えましょう）