

たらと野菜のレモンバター蒸し



調理時間 25分

【1人分栄養量】

エネルギー：151kcal

たんぱく質：15.0g

脂質：4.7g

食塩相当量：2.3g

●野菜・きのこ量：135g

【材料】 ●2人分

塩たら切り身…2切れ

キャベツ …100g

もやし …1/2袋

にんじん …20g

しめじ …1/2株

にんにく …1かけ

レモン …1/3個

酒 …大さじ2

バター …10g

ハーブソルト…小さじ1/2

【作り方】

- ① 塩たらはキッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ② キャベツは芯をとり一口大にちぎる。にんじんはピーラーでうす切り、しめじは石づきをとってほぐす。
- ③ にんにくは薄切り、レモンは3～4mm厚さの輪切りにする。
- ④ フライパンに②ともやしを広げその上に①とにんにく、レモンをのせる。酒とバター、ハーブソルトを加え蓋をして中火で8～10分間蒸し煮にする。蓋を取り2～3分加熱し、水分をとばしたら火を止める。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

にんじんペースト

材料

にんじん(大人②からとりわけ)…20g
だし汁…大さじ1

つくり方

1 にんじんは皮をむき、だし汁でやわらかく茹でて裏ごしする。

カミカミ期 9～11 か月頃

材料

キャベツ・にんじん(大人②からとりわけ)…各20～30g 生たら…15～20g (白身魚刺身代用可)
牛乳…20～30ml ベビーフードコンソメスープ…60～80ml 水溶き片栗粉…適宜

つくり方

1 野菜は粗みじん(カミカミ期)か、1cm角(パクパク期)に切る。
2 鍋に1と生たら、牛乳、コンソメスープを加えやわらかくなるまで煮る。魚をほぐし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

- *ゴックン期のレシピは、離乳食を始めて慣れてきたころのメニューです。
- *はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満1歳まで使いません。
- *新しい食材は1種類ずつ、少量から増やしていきましょう。

モグモグ期 7～8 か月頃

たらとにんじんのコンソメ煮

材料

にんじん(大人②からとりわけ)…20g
生たら…10g(白身魚刺身代用可)
ベビーフードコンソメスープ…80ml

つくり方

1 たらは皮と骨をとる。にんじんはみじん切りにする。
2 鍋に1とコンソメスープを入れて火にかけ、やわらかくなったら、たらの身をほぐす。

魚はお刺身の切り身だと骨や皮も無く代用できます。

パクパク期 12～18 か月頃

たらと野菜のミルクスープ

牛乳は食材として使用できますが、加熱し、少量からにしましょう。

横手市おすすめレシピ集

