

クリームぽてと餃子



【1人分栄養量】

エネルギー：270kcal

たんぱく質：8.9g

脂質：10.0g

食塩相当量：1.1g

●野菜・いも量：80g

【材料】2人分

じゃがいも …100g

かぼちゃ …60g

長ひじき（乾）…2g

牛乳 …20ml

ピザ用チーズ…30g

カレー粉 …小さじ2

オイスターソース

…小さじ2

ごま油 …小さじ2

水 …50ml

ぎょうざの皮…10枚

下準備 …ひじきは水で

戻しておく

A

【作り方】

① じゃがいも・かぼちゃは皮をむき、さいの目切りにし水にひたしてサッとアクを取り、耐熱容器に移し電子レンジ（600W）で2～4分加熱する。

② ①をつぶして、水で戻したひじきを軽く刻み、Aと混ぜ合わせる。

③ ②を10等分にし、ぎょうざの皮で包む。

④ フライパンにごま油を引き、③を並べ入れ、中火で焼き、焼き目がついたら50mlくらいの水を入れて蓋をし蒸し焼きにする。

★離乳食取り分けポイント★

モグモグ期 7～8 か月頃

カミカミ期 9～11 か月頃 **パクパク期** 12～18 か月頃

材料 **牛乳スープ**

牛乳・ワントンスープ

じゃがいも…20g かぼちゃ…10g ひじき…1g 牛乳…40g 水…10g 粉チーズ…1g 中華だし…1g ごま油…小さじ1/3

餃子の皮（カミカミ期～OK）…1枚

つくり方

- 1 大人用レシピ作り方1より取り分ける。ひじきは細かく刻む。（カミカミ期～は刻みなし）
- 2 鍋に1と水を入れ、餃子の皮（カミカミ期～）は1×2cmの短冊切りにし、柔らかくなるまで煮る。
- 3 2に牛乳を加えひと煮立ちさせ、最後に粉チーズとごま油を入れる。

モグモグ期 7～8 か月頃

カミカミ期 9～11 か月頃 **パクパク期** 12～18 か月頃

材料 **揚げないコロッケ**

じゃがいも…20g かぼちゃ…10g ひじき…1g 牛乳…4g 粉チーズ…1g 小麦粉…1g

パン粉…2g カレー粉（カミカミ期～OK）…1g オイスターソース（カミカミ期～OK）…小さじ1/4

つくり方

- 1 大人用レシピ作り方1より取り分ける。細かくしたひじきを加え、つぶしながら混ぜ合わせ、小判型にする。
（カレー粉・オイスターソース…カミカミ期～）
- 2 1に小麦粉、パン粉をつけ、クッキングシートかアルミホイルにのせて油をぬりその上に並べ、オーブントースター（200W）で5分ほど焼く。

- * 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。

横手市おすすめレシピ集

