

ハロウィンサラダ



【材料】 ●2人分

かぼちゃ …200g

たまねぎ …50g

水 …大さじ1

A [マヨネーズ…大さじ2
酢 …小さじ1/2

スライスチーズ
…2枚 (1人1枚)

【作り方】

① たまねぎは薄切りに、かぼちゃは種とワタを取り、4cm角に切る。1つのボウルにまとめて入れてラップをかけて電子レンジ600wで5分程度加熱する。

※火の通りを見ながら、硬いようなら再加熱してください。

② 柔らかくなった①をフォークなどで粗くつぶし、Aを混ぜる。

③ スライスチーズは爪楊枝で好きな形に切り抜いて飾る。

【1人分栄養量】

エネルギー：235kcal

たんぱく質：5.7g

脂質：13.3g

食塩相当量：0.6g

●野菜量：125g

★お好みで黒こしょうをかけると大人向けになります。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

かぼちゃペースト

材料

かぼちゃ（大人①からとりわけ）……15g
お湯 ……大さじ1

作り方

- 1 かぼちゃは皮をのぞき、裏ごしする。
- 2 お湯を加えてトロトロにのばす。

カミカミ期 9～11 か月頃

かぼちゃサラダ

材料

かぼちゃ・玉ねぎ（大人③からとりわけ）…25g
プレーンヨーグルト…大さじ1

作り方

- 1 粗くつぶしたかぼちゃと玉ねぎにプレーンヨーグルトを加えて和える。

モグモグ期 7～8 か月頃

かぼちゃサラダ

材料

かぼちゃ・玉ねぎ（大人②からとりわけ）…合わせて20g
プレーンヨーグルト…大さじ1

作り方

- 1 皮をむいてつぶしたかぼちゃと玉ねぎにプレーンヨーグルトを加えて和える。

パクパク期 12～18 か月頃

かぼちゃサラダ

材料

かぼちゃ・たまねぎ（大人②からとりわけ）
※Aを加える前にとりわける）…合わせて20g
スライスチーズ（大人③からとりわけ）…10g
プレーンヨーグルト・マヨネーズ…各小さじ2

作り方

- 1 スライスチーズは細かく刻み、とりわけたかぼちゃ・たまねぎに加えてプレーンヨーグルト、マヨネーズを合わせる。

- * 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。

横手市おすすめレシピ集

