

手抜きキッシュ風オムレット



【1/6切れ分栄養量】

エネルギー：138kcal

たんぱく質：8.7g

脂質：8.8g

食塩相当量：0.4g

●野菜量：65g

【材料】 ●ケーキ型18cm 1つ分

ほうれん草 …150g (冷凍可)

じゃがいも …中1個 (150g)

ベーコン …2枚 (40g)

ミニトマト …6個

- A
- 卵 …5個
 - 砂糖 …大さじ1
 - 顆粒コンソメ…小さじ1
 - シチューの素(顆粒) …大さじ2
 - ピザ用シュレッドチーズ …大さじ2

※牛乳や生クリーム不使用で、固めの仕上がり。切り分けしやすいです。

【作り方】

① ほうれん草は茹でて水を切り2cm長さに切る。じゃがいもは皮をむいて5mm位のいちよう切りにし電子レンジ(600W)で2分ほど加熱しておく。ベーコンは1cm幅、ミニトマトは1つを4等分に切っておく。

② 卵を割りほぐしAの材料を全て混ぜ合わせておく。

③ ケーキ型にアルミ箔を敷き、②を流し、①の材料をちりばめて、オーブンに入れ、200℃20分ほど焼く。(フライパンで両面焼いてもOK)
※好みでケチャップをつけていただく

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

ほうれんそうがゆ 卵黄ペーストかけ

材料

10 倍かゆ …50g 茹でほうれん草 …5g (細かくきざむ)

茹で卵の黄身 …少量 + みそ汁の上澄み少量

つくり方

1 おかゆに茹でて刻んだほうれん草の葉の部分を加え、固ゆでした卵の黄身をみそ汁の上澄みで伸ばし加える。

カミカミ期 9～11 か月頃

ほうれん草入り卵焼き

材料

卵…1個 刻みほうれん草 …15g 砂糖…小さじ1

パルメザンチーズ …小さじ1 サラダ油 …少々

つくり方

1 といた卵に茹でて刻んだほうれん草、砂糖、パルメザンチーズを加え卵焼きにする。

モグモグ期 7～8 か月頃

2色丼

材料

7 倍かゆ …80g 刻みほうれん草 …10g、花かつお …1g

しょうゆ …1g 卵黄 …1/2 個分 砂糖 …2g

つくり方

1 茹でて刻んだほうれん草に花かつお、しょうゆをたらす。卵黄に砂糖を加えて、レンジで少しずつ加熱し、そぼろ状にする。ごはんの上に盛り付ける。

パクパク期 12～18 か月頃

手抜きキッシュ風オムレツ

アレンジ

ほうれん草のほか、ブロッコリーやしめじ、にんじんを加えてもおいしいです。また、ベーコンの代わりにウインナーや魚肉ソーセージもおすすすめです。

* 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

