

ほうれん草の蒸ししゃぶ



【1人分栄養量】

エネルギー：313kcal

たんぱく質：22.2g

脂質：16.2g

食塩相当量：1.8g

●野菜量：160g

【材料】 ●2人分

ほうれん草 …1/2袋
にんじん …1/2本
れんこん …50g
長ねぎ …50g
まいたけ …1/2パック
豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用） …200g

A { だし汁 …1/2カップ
酒 …大さじ2
白だし …大さじ2
おろししょうが…小さじ1

ぽん酢しょうゆ、七味唐辛子、
黒こしょう、ごま
…お好みで

【作り方】

- ① ほうれん草は根元を切り落として5cm長さ、にんじんは太めのせん切り、れんこんは5mm厚さの輪切り、長ねぎは斜め薄切りにする。まいたけは手でさいておく。
- ② フライパンにAとにんじん、れんこんを入れて火にかける。
- ③ 沸騰したら、ほうれん草、まいたけ、豚肉（広げて）、長ねぎの順に加えて蓋をし、蒸し煮にする。
- ④ 3分程度加熱し、豚肉に火が通ったら完成。お好みでぽん酢しょうゆや七味唐辛子などをかけて食べる。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

ほうれん草ペースト

材料

ほうれん草の葉（大人①からとりわけ）…10g、
だし汁（大人材料からとりわけ）…大さじ1

作り方

- 1 ほうれん草を柔らかく茹でて水にさらす。
- 2 水気を絞って裏ごしし、だし汁でのばす。

カミカミ期 9～11 か月頃

材料 大人④からとりわけ

ほうれん草、にんじん、長ねぎ、まいたけ…合わせて40～50g
豚肉…10～15g、お湯…100～120ml、しょうゆ…数滴

作り方

- 1 すべての具材を刻む。（まいたけと豚肉は細かめに）
- 2 鍋に1とお湯を加えて加熱し、しょうゆで味を調える。

モグモグ期 7～8 か月頃

ほうれん草とにんじんのおかゆ

材料

ほうれん草の葉・にんじん（大人③からとりわけ）…各10g
7倍がゆ…70g

作り方

- 1 柔らかくなったほうれん草とにんじんを大人③から取り出し、細かく刻む。
- 2 7倍がゆに1を加えて混ぜ合わせる。

パクパク期 12～18 か月頃

具だくさん和風スープ

食材の切り方はお子さんの月齢に合わせて調節してください。



- * 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

