

ブロッコリーとホタテの塩こうじソテー



調理時間 15分

【1人分栄養量】

エネルギー：143kcal

たんぱく質：8.7g

脂質：6.8g

食塩相当量：1.4g

野菜量：100g

【材料】 ●2人分

ブロッコリー…1/2房

赤パプリカ …1/4個

しめじ …1/2パック

ベビーホタテ（冷凍）…6個

オリーブ油 …大さじ1

塩こうじ …大さじ1

黒こしょう …適量

レモン（くし切り）…2個

【作り方】

- ① ベビーホタテは半解凍し、ペーパー等で水気をふき取る。
- ② ブロッコリーは小房に分けて耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ（600W）で1分加熱する。赤パプリカは細切りにし、しめじはほぐす。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、ベビーホタテを炒める。
- ④ ②を加えてさっと炒め、塩こうじと黒こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛り付け、レモンを添える。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

ブロッコリーペースト

材料

ブロッコリーの穂先（大人②からとりわけ）…15g
だし汁…適量

作り方

- 1 ブロッコリーの穂先を刻む。
- 2 だし汁を加えながらすり鉢でトロトロにのばす。

カミカミ期 9～11 か月頃

手づかみブロッコリー

材料

ブロッコリー（大人②からとりわけ）…小房2つつ分（30g程）

作り方

- 1 電子レンジで加熱したブロッコリーをさく。
- ※ブロッコリーが固めの場合は、さらに電子レンジで加熱する。

モグモグ期 7～8 か月頃

ブロッコリーのリゾット

材料

ブロッコリーの穂先（大人②からとりわけ）…20g（みじん切り）
5倍がゆ…60g 牛乳…大さじ2 粉チーズ…小さじ1/2

作り方

- 1 耐熱容器に粉チーズ以外の食材を入れて混ぜ、ふんわりラップをし電子レンジ（600W）で1分程加熱する。
- 2 器に盛り、粉チーズをかける。

パクパク期 12～18 か月頃

野菜ときのこの塩こうじスープ

材料

ブロッコリー・パプリカ・しめじ（大人④からとりわけ）…計50g
お湯…120ml 塩こうじ…小さじ1/2

作り方

- 1 ブロッコリー、パプリカ、しめじを刻む。
- 2 鍋に全ての材料を入れて火にかけ温める。



- * 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

