ピリ辛ダレのかつお竜田揚げ



【1人分栄養量】
エネルギー：383kcal
たんぱく質：22.0g
脂質：23.9g
食塩相当量：1.3g
●野菜・きのこ量：95g

【材料】●2人分

	かつお（刺身）	…160 g
	酒	…大さじ1
	生姜	…1片（10 g）
	片栗粉	…大さじ2
	サラダ油	…大さじ2
	玉ねぎ	…100 g
	にんじん	…20 g
	水菜	…40 g
A	にら	…20 g
A	ごま油	…大さじ1
A	ポン酢	…大さじ1
A	しょうゆ	…小さじ1
A	コチュジャン	…小さじ1
A	炒りごま	…小さじ1

【作り方】

①　かつおは1.5cm幅にスライスし、すりおろした生姜と酒で揉み込み10分程おく。

②　玉ねぎは薄切りにし水にさらしておく。人参は皮をむき千切りに、水菜は3cmに切る。

③　①のかつおに片栗粉をまぶし、サラダ油をひいたフライパンで両面焼き色がつくまで焼く。

④　器に②の野菜を盛り付け、その上に③のかつおをのせる。

⑤　みじん切りにしたにらとAの調味料をすべて混ぜ合わせ④の上からかける。

★裏面に離乳食取り分けポイントつき★

横手市健康推進課栄養支援係　【TEL：0182-35-2185】

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期　5～6 か月頃

たまねぎペースト

材料

たまねぎ（大人材料から取り分け）…15g

つくり方

1．たまねぎを軟らかくなるまで茹でる。

2．すり潰して裏ごしをする。

モグモグ期　7～8 か月頃

玉ねぎとにんじんの和風煮

材料

たまねぎ（大人材料から取り分け）…20g　にんじん…10ｇ

だし汁…30ml　しょうゆ…数滴　片栗粉…小さじ 1/2

つくり方

1．たまねぎとにんじんを軟らかくなるまで茹でて粗く刻む

2．鍋に 1 とだし汁、しょうゆ、片栗粉を加えて煮る。

カミカミ期　9～11 か月頃

パクパク期　12～18 か月頃

かつおと野菜のとろみごま和え

材料

かつお（大人材料から取り分け）…15g　玉ねぎ（大人材料から取り分け）…10g　にんじん（大人材料から取り分け）…10g

にら（大人材料から取り分け）…5g　水…50ml　離乳食用和風だし…小さじ 1　しょうゆ…1g　片栗粉…小さじ 1　ごま…1ｇ

つくり方

1．かつおはよく茹でて、ほぐしておく。ごまはすりつぶしておく。（すりごまを使用してもＯＫ）

2．たまねぎ、にんじん、にらを軟らかくなるまで茹でて、5 ㎜程度の大きさに刻む。

3．鍋に 1 と 2、水、和風だし、しょうゆ、片栗粉を加えてとろみがつくまで煮る。

＊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