

電子レンジで！スピード卵焼き



調理時間 10分

【1人分栄養量】

エネルギー：120kcal

たんぱく質：9.8g

脂質：6.7g

食塩相当量：0.7g

●野菜・きのこ量：25g

【材料】 ●2人分

卵	…2個
絹豆腐	…1/2丁
オクラ	…3本 (30g)
しいたけ	…1枚
干しエビ	…小さじ1
白だし	…小さじ1
砂糖	…小さじ1

A

★棒状に形成するのが難しい場合は、電子レンジ使用可能なタッパーを使用すると切り分けるだけで見栄え良くできます。

【作り方】

- ① ボウルに絹豆腐を入れ、泡だて器で滑らかになるまで混ぜる。
- ② オクラを小口切りに、しいたけを薄切りにする。
- ③ ①に②とA、卵を溶き入れよく混ぜる。
- ④ 耐熱容器にラップを敷いて③を入れる。電子レンジ(600w)で3分加熱して一度取り出し、さらに2分加熱する。
- ⑤ ラップまたはクッキングシートを使って巻き、棒状に形成する。粗熱が取れたら切り分ける。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

豆腐ペースト

材料

豆腐（大人①から取り分け）…20g だし汁…大さじ1

つくり方

1 豆腐にだし汁を加え、電子レンジで加熱する。

モグモグ期 7～8 か月頃

豆腐たまごスープ

材料

豆腐（大人材料からとりわけ）…20g

卵…20g だし汁…80ml

つくり方

- 1 豆腐は食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋でだし汁を温め、豆腐、卵を加えて加熱する。

カミカミ期 9～11 か月頃

パクパク期 12～18 か月頃

電子レンジで！卵焼き

食べ方

大人の卵焼きから食べる分をとりわける。

具材が大きい場合は小さく切ってお召し上がりください。

ポイント

中に入れるものはチーズや、加熱したにんじん、ほうれん

草などもおすすめです。

* 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

