

# 和風ラタトゥイユ



調理時間 20分

## 【1人分栄養量】

エネルギー：84kcal

たんぱく質：2.8g

脂質：3.6g

食塩相当量：0.8g

●野菜・きのこ量：198g

## 【材料】2人分

トマト …150g  
なす …50g  
ズッキーニ…50g  
黄パプリカ…1/4個  
玉ねぎ …1/4個  
舞茸 …40g  
大葉 …2枚  
にんにく …1/2 かけ  
ごま油 …小さじ1  
味噌 …大さじ1/2  
めんつゆ(2倍濃縮)  
…小さじ1

## 【作り方】

- ① トマト、玉ねぎ、黄パプリカは2cm角、なすとズッキーニは太めの半月切り、にんにくはみじん切り、舞茸は一口大にする。
- ② 鍋にごま油とにんにくを入れて火にかけて、香りが立ってきたら玉ねぎ、なす、ズッキーニを入れて炒める。
- ③ パプリカ、舞茸を入れてさらに炒め、最後にトマトを入れて時々混ぜながら水分が飛んで少しとろみがつくまで煮る。
- ④ 味噌とめんつゆを入れ、全体になじんだら火を止める。
- ④ お皿に盛付け、千切りにした大葉をのせて完成。

## ★離乳食取り分けポイント★

**ゴックン期** 5～6 か月頃

### トマトペースト

#### 材料

トマト（大人材料から取り分け）…15g 皮と種を除く

#### つくり方

1 トマトを耐熱容器に入れてラップをし、レンジで加熱して柔らかくなったらい潰してこす。

**カミカミ期** 9～11 か月頃

#### 材料

トマト（大人材料から取り分け）…20g

ズッキーニ（大人材料から取り分け）…10g

味噌…1g 程度

#### つくり方

- 1 野菜は皮をむきそれぞれ1～1.5cm程度の角切りにする。
- 2 ごま油を火にかけ、大人用のレシピと同様に野菜が柔らかくなるまで炒め、最後に味噌で味付けする。（野菜が硬い場合は少しだけだし汁を加えて煮る。）

\* 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。

**モグモグ期** 7～8 か月頃

### 夏野菜の煮物

#### 材料

トマト（大人材料から取り分け）…10g 皮と種を除き角切り

なす（大人材料から取り分け）…5g 皮をむいて角切り

玉ねぎ（大人材料から取り分け）…10g 角切り

だし汁…大さじ 50ml

#### つくり方

- 1 野菜が柔らかくなるまでだし汁で煮る。

**パクパク期** 12～18 か月頃

### 和風ラタトゥイユ

なす（大人材料から取り分け）…10g

玉ねぎ（大人材料から取り分け）…5g

ごま油…ごく少量

横手市おすすめレシピ集

