

夏野菜スタミナ炒め



調理時間 20分

【1人分栄養量】

エネルギー：225kcal

たんぱく質：9.7g

脂質：14.8g

食塩相当量：1.5g

●野菜量：85g

【材料】 ●2人分

豚ロース肉うす切り…80g
片栗粉 …小さじ2
塩・こしょう …少々
なす …1/2本
赤パプリカ …1/3個
ズッキーニ …1/4本
エリンギ …1/3パック
酒 …大さじ1
しょうゆ …大さじ1
砂糖 …大さじ1
おろしにんにく …2g
オリーブ油 …大さじ1

A

【作り方】

- ① なす、赤パプリカ、ズッキーニは乱切り、エリンギは薄切りにする。Aは合わせておく。
- ② 豚肉は3cm幅に切り、塩・こしょうを振り、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、肉を炒め色が変わったら野菜を加えて強火で炒める。
- ④ 火が通ったらAを加え、味を馴染ませたら完成。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

もう少しお兄さん・お姉さんになるまでお休み



カミカミ期 9～11 か月頃

材料

なす (大人①からとりわけ) …20～30g 豚肉 (大人の材料からとりわけ) …15～20g
だし汁…50ml しょうゆ …数滴 水溶き片栗粉…適量

作り方

- 1 なすを水にさらしてからペーパーでふき取る。
- 2 なすは皮を剥いて一口大(カミカミ期は5mm角程)に切る。豚肉は細かく刻む。
- 3 フライパンにだし汁を加え、1の具材を煮る。火が通ったらしょうゆと水溶き片栗粉を入れ味を調える。

- * 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。
- * はちみつは乳児ポ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

なすのおかか和え

材料

なす (大人①からとりわけ) …15g
かつお節…適量 だし汁…大きじ1

作り方

- 1 なすを水にさらしてからペーパーでふき取る。
- 2 なすは皮を剥いて刻み、だし汁を加えてラップをかけて2分程電子レンジで加熱し、柔らかくなったらかつお節を合わせる。

パクパク期 12～18 か月頃

なすと豚肉のあんかけ

横手市おすすめレシピ集

