

冬野菜の中華サラダ



調理時間 10分

【1人分栄養量】

エネルギー：49kcal

たんぱく質：2.2g

脂質：2.3g

食塩相当量：0.7g

●野菜量：85g

【材料】 ●2人分

白菜 …100g

にんじん …50g

塩 …少々

春菊（葉部分） …20g

しらす干し …10g

ごま油 …小さじ1

しょうゆ …小さじ1

砂糖 …小さじ1/2

酢 …小さじ1

白ごま …適量

A

【作り方】

① 白菜は芯を1cm幅の細切りに、葉部分をざく切りにして、塩を振って少しおく。

② にんじんはせん切りに、春菊は3cm長さに切って水につけておく。

③ Aの調味料をよく混ぜ合わせる。

④ ボウルに水気を切った①、②の食材としらす干しを入れて混ぜ合わせ、Aの調味料を加えて和える。

⑤ 器に盛り、白ごまを振りかける。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

白菜とにんじんのペースト

材料

- 白菜の葉（大人材料からとりわけ）…10g
にんじん（大人②からとりわけ）…10g
だし汁または水…100ml

作り方

1. 白菜の葉とにんじんをだし汁で煮る。
2. 1をすり潰し、ペースト状にする。

カミカミ期 9～11 か月頃

白菜とにんじんの和風リゾット

材料

- 白菜の葉（大人材料からとりわけ）…10g
にんじん（大人②からとりわけ）…10g
ごはん…30～40g だし汁または水…100ml

作り方

1. 白菜の葉とにんじんを刻む。
2. 鍋に全ての材料を加え、柔らかくなるまで煮る。

*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。

モグモグ期 7～8 か月頃

白菜とにんじんのだし煮

材料

- 白菜の葉（大人材料からとりわけ）…15g
にんじん（大人②からとりわけ）…15g
だし汁または水…100ml

作り方

1. 白菜の葉とにんじんをだし汁で煮る。
2. 1を粗めに潰し、形態を調節する。

パクパク期 12～18 か月頃

野菜としらすの混ぜご飯

材料

- 白菜、にんじん（大人①、②からとりわけ）…各10g
しらす干し…小さじ1 ごはん…80g
ごま油…数滴 しょうゆ…数滴

作り方

1. 白菜とにんじんを刻み、電子レンジ（600W）で1分加熱する。しらす干しは熱湯をかけて塩抜きをする。
2. ボウルに1と他の材料を加えて混ぜ合わせる。

横手市おすすめレシピ集

