

白菜の巣ごもり卵



調理時間 20分

【1人分栄養量】

エネルギー：193kcal

たんぱく質：12.1g

脂質：10.6g

食塩相当量：1.7g

●野菜量：153g

【材料】 ●2人分

白菜 …200g

にんじん …50g

舞茸 …50g

油揚げ …1枚

しょうが …5g

とろろ(削り)昆布…5g

みつば …5~6本

卵 …2個

酒 …大さじ1

しょうゆ …大さじ1

みりん …大さじ1/2

砂糖 …小さじ1

水 …50ml

A

【作り方】

① 白菜と油揚げは食べやすい長さで1cm幅、にんじんは3cm長さの短冊切り、みつばは2cm程度、しょうがは千切りにし、舞茸はほぐしておく。

② フライパンにAととろろ昆布をほぐしながら入れて火にかけ、煮立ってきたらみつば以外の①を入れて蓋をし、時々混ぜながら蒸し煮する。

③ 野菜が柔らかくなってきたらくぼみを2か所作り、そこへ卵を割り落とす。

④ 蓋をして卵が好みの硬さになったらみつばを散らしてできあがり。

★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①からとりわけ）…10g
にんじん（大人①からとりわけ）…10g
だし汁または水…100ml

つくり方

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。

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①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

つくり方

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。

カミカミ期 9～11 か月頃

パクパク期 12～18 か月頃

野菜入り卵焼き

材料（2～3食分）

白菜、にんじん（大人①からとりわけ）…各20g 舞茸（大人①からとりわけ）…10g 卵（溶いておく）…1個
だし汁…大さじ2 片栗粉…小さじ1/2（だし汁と片栗粉を合わせておく…A）

つくり方

1. 耐熱容器にラップを敷き、大人①の白菜、にんじん、舞茸を入れて包み電子レンジ（600W）で2分加熱する。
2. 1を咀嚼の状態に合わせて刻み容器の中に戻す。
3. 2にAと卵も加え、混ぜてからラップを閉じて電子レンジ（600W）で2分程度加熱する。
4. 十分加熱できていたらラップで形を整え粗熱を取ってから切り分ける。

*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歳まで使えません。
*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

