

レンジで温野菜～梅かつおだれ～



調理時間 10分

【1人分栄養量】

エネルギー：155kcal

たんぱく質：16.4g

脂質：5.5g

食塩相当量：1.4g

●野菜量：120g

【材料】●2人分

ブロッコリー …60g

キャベツ …60g

にんじん …40g

エリンギ …40g

ミニトマト …4個

鶏ささみ …100g

水 …大さじ1

ぽん酢しょうゆ…大さじ1と1/2

ねり梅 …小さじ2

A ごま油 …小さじ2

かつお節 …2g

白いりごま …小さじ1

【作り方】

① にんじんは5mm程度のななめ切り、その他の野菜は食べやすい大きさに切り、エリンギは手で割く。Aを合わせてたれを作っておく。

② 耐熱皿に筋を取ったささみを並べて水大さじ1をふりかけ、その周辺と上に①をのせてふんわりラップし、電子レンジ(600W)で5分ほど加熱する。

③ 粗熱が取れたら、ささみをほぐして火が通っているか確認する。

④ ②とミニトマトを盛付けてたれを添える。たれを付けていただく。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

野菜のペースト

材料

ブロッコリー（大人②からとりわけ）…10g

だし汁 …大さじ1

つくり方

- 1 ブロッコリーの穂先を刻む。
- 2 だし汁を加えながらすりつぶす。

カミカミ期 9～11 か月頃

野菜のおかか和え

材料

ブロッコリー・キャベツ・にんじん（大人②からとりわけ）…各 10 g、ミニトマト（大人③からとりわけ）…5 g

だし汁 …大さじ1、かつお節 …1g、しょうゆ …数滴、ごま油 …少々

つくり方

- 1 ブロッコリー、キャベツ、にんじんを噛む力に合わせて刻み、だし汁を加えて電子レンジ（600W）で1分加熱する。
さらにミニトマトも刻んで混ぜ合わせる。
- 2 1にかつお節としょうゆ、ごま油を和えてできあがり。

* 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

野菜スープ

材料

ブロッコリー・キャベツ・にんじん（大人②からとりわけ）
…合わせて 20g

片栗粉 …小さじ 1/2 乳児用コンソメ…5g、水…100ml

つくり方

- 1 ブロッコリー、キャベツ、にんじんをみじん切りにし、鍋に
水、片栗粉、コンソメとともにに入れて火にかけ野菜が柔らかくなるまで煮る。

パクパク期 12～18 か月頃

横手市おすすめレシピ集

