

新玉ねぎとほうれん草の卵炒め



調理時間 10分

【1人分栄養量】

エネルギー：103kcal

たんぱく質：5.1g

脂質：6.8g

食塩相当量：0.6g

●野菜量：90g

【材料】 ●2人分

新玉ねぎ …1/2個

ほうれん草…1/2袋

卵 …1個

サラダ油 …小さじ2

塩 …少々

こしょう …適量

かつお削り節 …適量

ぽん酢しょうゆ…適宜

【作り方】

① 新玉ねぎは繊維に沿って細切りに、ほうれん草は根元を落として3cm長さに切る。

② フライパンにサラダ油をしいて、玉ねぎ、ほうれん草の順にさっと炒める。

③ 卵を溶いて②に加え、全体を大きくかき混ぜるようにして炒める。

④ 卵に火が通ったら塩・こしょうで味を調べ、器に盛り付け、上からかつお節を振りかける。お好みでぽん酢しょうゆをかけて食べる。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

材料 **ほうれん草ペースト**

ほうれん草の葉（大人④からとりわけ）…10g、
だし汁（大人材料からとりわけ）…大さじ1

つくり方

- 1 ほうれん草を柔らかく茹でて水にさらす。
- 2 水気を絞って裏ごしし、だし汁でのばす。

カミカミ期 9～11 か月頃

材料 **野菜の卵とじ**

玉ねぎ・ほうれん草の葉（大人④からとりわけ）…各 15g
だし汁…60ml、溶き卵（材料からとりわけ）…15g

つくり方

- 1 玉ねぎとほうれん草の葉を電子レンジ（600W）で2分加熱し、粗めのみじん切りにする。
- 2 鍋にだし汁と1を入れて火にかけ、沸騰したら溶き卵を加えてしっかり固まるまで加熱する。

モグモグ期 7～8 か月頃

材料 **野菜の卵とじ**

玉ねぎ・ほうれん草の葉（大人④からとりわけ）…各 10g
だし汁…50ml、溶き卵（材料からとりわけ）…10g

つくり方

- 1 玉ねぎとほうれん草の葉を電子レンジ（600W）で2分加熱し、みじん切りにする。
- 2 鍋にだし汁と1を入れて火にかけ、沸騰したら溶き卵を加えてしっかり固まるまで加熱する。

パクパク期 12～18 か月頃

材料 **野菜の卵炒め**

材料

大人④からとりわけたもの…50g 程度

つくり方

- 1 取り分けて、玉ねぎやほうれん草を食べやすい大きさに切る。

- * 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。

横手市おすすめレシピ集

