

野菜チュロス



【1人分栄養量】

エネルギー：277kcal

たんぱく質：6.8g

脂質：12.9g

食塩相当量：0.4g

●野菜量：35g

【材料】 ●4人分

ホットケーキミックス…150g

A 絹ごし豆腐…150g

溶き卵…1個分

揚げ油…適量

ほうれん草…50g

かぼちゃ…100g

粉糖…適量

【作り方】

① ほうれん草はゆでてみじん切りに、かぼちゃはゆでて軽くつぶしてそれぞれポリ袋へ入れる。

② Aをそれぞれ3等分にする。

③ ②を①のほうれん草、かぼちゃのポリ袋へ1/3ずつ加えてよく揉む。残りの1/3は別のポリ袋に入れ、生地を3種類つくる。

④ ポリ袋の端をハサミで切りとりクッキングシートへ絞り、熱した油で揚げる（絞り袋へ入れると綺麗に絞れます）。

⑤ 冷めたら、粉糖を振りかける。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

豆腐ペースト

材料

豆腐（材料から取り分け）…20g だし汁…大さじ1

つくり方

1 豆腐にだし汁を加え、電子レンジで加熱する。

モグモグ期 7～8 か月頃

豆腐野菜サラダ

材料

豆腐（大人材料からとりわけ）…20g
ほうれん草・かぼちゃ（大人①からとりわけ）…各10g

つくり方

- 1 豆腐は食べやすい大きさに切る。
- 2 1とほうれん草、かぼちゃを盛り合わせる。

カミカミ期 9～11 か月頃

パクパク期 12～18 か月頃

お野菜ケーキ

材料

生地（大人③からとりわけ）…50g
水…大さじ1 油…小さじ1

つくり方

- 1 生地に水を加えてよく混ぜる。
- 2 フライパンに油を敷き、食べやすい大きさに焼く。

* 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

