なすの甘辛炒め

【1人分栄養量】
エネルギー：283kcal
たんぱく質：6.9g
脂質：16.5g
食塩相当量：1.3g
●野菜量：150g

【材料】●2人分

	なす	…250 g
	ピーマン	…30 g
	にんじん	…20 g
	豚ひき肉	…50 g
	にんにく	…1かけ
	片栗粉	…大さじ2
A	醤油	…大さじ1
A	砂糖	…大さじ1/2
A	みりん	…大さじ1
A	酒	…大さじ1
	油	…大さじ2

【作り方】
① なすは5cm長さの拍子木切り、ピーマンとにんじんは太めの千切り、にんにくは薄切りにする。Aの調味料を合わせておく。
② ①のなすに片栗粉をまんべんなくまぶす。
③ フライパンに油とにんにくを入れて熱し、香りが立ってきたらなすとにんじんをしんなりするまで炒める。
④ ③の具材を少し端によせて空いたスペースでひき肉を炒め、最後にピーマンも加えて全体を混ぜ合わせる。
⑤ ④にAの調味料を加え、よく絡ませる。

★裏面に離乳食取り分けポイントつき★

横手市健康推進課栄養支援係 【TEL：0182-35-2185】

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期　5～6 か月頃

なすとにんじんのペースト

材料

なす(皮なし、水にさらす)・にんじん
(大人①から取り分け)…各 10ｇ　　水…15ml

つくり方

1　なすとにんじん、水を耐熱容器に入れてふんわりラップし、電子レンジ(600W)で 2 分加熱する。

2　なめらかになるまですり潰す。

モグモグ期　7～8 か月頃

野菜スープ

材料

なす(皮なし、水にさらす)・ピーマン・にんじん
(大人①から取り分け)…合わせて 30ｇ

だし汁…100ml

つくり方

1　材料の野菜をだし汁で軟らかくなるまで煮る。

2　野菜を取り出し、みじん切りにして戻す。

カミカミ期　9～11 か月頃

パクパク期　12～18 か月頃

肉野菜あんかけ

材料　なす（皮なし、水にさらす）・ピーマン・にんじん(大人①から取り分け)…合わせて 30～40ｇ
豚ひき肉…15g　　だし汁…100ml 程度　　A（片栗粉…小さじ 1/2　水…大さじ 1　醤油…数滴）

つくり方

1　なす、ピーマン、にんじんを 5 ㎜～1.5cm 程度の角切り（食べる様子に合わせて大きさを調整)、小鍋に野菜とひき肉、だし汁を入れて軟らかくなるまで煮る。

2　A を加えてとろみがつくまで加熱する。

＊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