

なすとオクラの麻婆風スープ



調理時間 15分

【1人分栄養量】

エネルギー：174kcal

たんぱく質：10.6g

脂質：9.6g

食塩相当量：2.1g

●野菜・きのこ量：120g

【材料】 ●2人分

なす …2本
オクラ …4本
塩 …ひとつまみ(分量外)
長ねぎ …10cm
えのき …40g
豚ひき肉 …80g
ごま油 …小さじ1/2

A { おろししょうが…小さじ1
おろしんにんにく…小さじ1
味噌 …大さじ1
水 …300ml
醤油 …小さじ2
酒 …大さじ1
ラー油 …お好みで

【作り方】

- ① オクラをまな板にのせて塩を全体的にふり、手のひらでオクラを転がすように板ずりをしたら、塩を洗い流す。
- ② なすは乱切り、オクラは斜め薄切り、長ねぎはみじん切り、えのきは石づきを取って3cm幅に切る。
- ③ 鍋にごま油を入れ中火で熱し、豚ひき肉とAを加え軽く炒める。味噌が焦げないように注意し、オクラを除く②を加えてさらに炒める。
- ④ なすがしんなりしてきたら水を入れて加熱する。
- ⑤ 沸騰してきたら弱火にし、切ったオクラ、醤油、酒を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑥ 皿に盛り付けて、お好みの量のラー油を回しかける。

★離乳食取り分けポイント

ゴックン期 5～6 か月頃 なすのペースト

材料

なす(大人②から取り分け)…10g

作り方

- 1 なすの皮を取り除き、水にさらしてアクを抜く。
- 2 なすを軟らかくなるまで茹でて細かく刻む。
- 3 ゆで汁を少量加えながらすりつぶす。

モグモグ期 7～8 か月頃 なすのトロトロ煮

材料

なす(大人②から取り分け)…20 g

作り方

- 1 なすの皮を取り除き、水にさらしてアクを抜く。
- 2 軟らかくなるまで煮て細かく刻む。

カミカミ期 9～11 か月頃

パクパク期 12～18 か月頃

なすとオクラのスープ

材料

なす(大人②から取り分け)…20 g オクラ(大人②から取り分け)…20 g 豚ひき肉(大人材料から取り分け)…10 g

だし汁…70ml しょうゆ…1 g

作り方

- 1 なすは皮を取り除く。水にさらしてアクを抜き、細かく角切りにする。
- 2 オクラの種を取り除き、細かく刻む。
- 3 豚ひき肉を軽く炒め、だし汁、しょうゆ、なす、オクラを加え軟らかくなるまで煮る。

*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bot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

