

かぼちゃの和風ガパオライス



調理時間 25 分

【1人分栄養量】

エネルギー：575kcal

たんぱく質：21.7g

脂質：17.9g

食塩相当量：2.1g

●野菜・きのこ量：155g

【材料】 ●2人分

かぼちゃ	…70g
鶏ひき肉	…100g
たまねぎ	…1/2個
ピーマン	…2個
赤パプリカ	…1/4個
しいたけ	…2個
サラダ油	…大さじ1
酒	…大さじ2
オイスターソース	…大さじ1
みりん	…大さじ1
しょうゆ	…小さじ2
黒こしょう	…少々
ご飯	…280g
目玉焼き	…2個
ブロッコリースプラウト	…10g

A

【作り方】

- ① かぼちゃを耐熱容器に入れ、水大さじ1を加えラップをして電子レンジ(600W)で2~3分程加熱する。皮を取り除き粗く潰しておく。
- ② たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、しいたけを細かく刻む。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1をひいて、鶏ひき肉を炒める。鶏ひき肉にある程度火が通ったら②を加えて更に炒め、酒を加えて蓋をする(5~10分蒸し焼き)。
- ④ ③にAを加え汁気が無くなるように炒めたら、①を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ 皿にご飯と④を盛り付けて目玉焼きをのせる。最後にブロッコリースプラウトを散らす。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

かぼちゃペースト

材料

かぼちゃ（大人材料から取り分け）…15g

お湯 …小さじ1

作り方

- 1 かぼちゃをやわらかくなるまで茹でる。
- 2 かぼちゃを裏ごしする。
- 3 お湯を加えてトロトロにのばす。

カミカミ期 9～11 か月頃

材料

かぼちゃ（大人材料から取り分け）…15g たまねぎ（大人材料から取り分け）…15g 鶏ひき肉（大人材料から取り分け）…15g
しょうゆ…少々 軟飯…70～80g

作り方

- 1 かぼちゃとたまねぎを茹でて、お湯をきっておく。
- 2 鶏ひき肉を少量のお湯で茹で、水分を飛ばしたらしょうゆと1を加えて軽く混ぜる。
- 3 軟飯に2を乗せる。

モグモグ期 7～8 か月頃

かぼちゃのそばろ粥

材料

かぼちゃ（大人材料から取り分け）…15g しょうゆ …数滴

鶏ひき肉（大人材料から取り分け）…15g 7倍粥 …50g

作り方

- 1 かぼちゃを茹でて粗く潰す。
- 2 鶏ひき肉を少量のお湯で茹で、水分を飛ばしたらしょうゆと1を加えて軽く混ぜる。
- 3 7倍粥に2を乗せる。

パクパク期 12～18 か月頃

かぼちゃのそばろ丼

材料

かぼちゃ（大人材料から取り分け）…15g たまねぎ（大人材料から取り分け）…15g 鶏ひき肉（大人材料から取り分け）…15g
しょうゆ…少々 軟飯…70～80g

作り方

- 1 かぼちゃとたまねぎを茹でて、お湯をきっておく。
- 2 鶏ひき肉を少量のお湯で茹で、水分を飛ばしたらしょうゆと1を加えて軽く混ぜる。
- 3 軟飯に2を乗せる。

* 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

