

ハロウィーン茶碗蒸し



調理時間 30分

【1人分栄養量】

エネルギー：106kcal

たんぱく質：9.0g

脂質：3.6g

食塩相当量：1.0g

●野菜量：75g

【材料】 ●2人分

卵 ……1個

水 ……150ml

白だし ……大さじ1

かぼちゃ…100g

枝豆 ……30g

冷凍えび…2尾

れんこん…5mm幅輪切り2枚

【作り方】

- ① かぼちゃは種を取り耐熱容器へ入れ電子レンジで600W2分加熱し、1cm角に切る。枝豆はゆでてさやから取り出す。
- ② れんこんは皮をむき5mm幅に輪切りし、どくろに見えるように調整して切る。オーブントースターで素焼きする。
- ③ 卵を溶き、水と白だしを加え混ぜる。
- ④ 器に①とえび、②で余ったれんこん、③を流し入れ、ラップをする。水を張ったフライパンに器を入れ蓋をして15分蒸す。
- ⑤ 蒸しあがったら②のれんこんを飾る。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

かぼちゃのペースト

材料

かぼちゃ（大人①からとりわけ）…30g

だし汁または水…50ml

作り方

- 1 かぼちゃは皮を取る。鍋に水とかぼちゃを入れ加熱する。
- 2 1をすり潰し、ペースト状にする。

カミカミ期 9～11 か月頃

野菜の卵とじ

材料

かぼちゃ（大人①からとりわけ）…20g

枝豆（大人①からとりわけ）…10g

卵（大人③からとりわけ）…20g だし汁…50ml

作り方

- 1 かぼちゃと枝豆は皮を取り刻み、だし汁で煮る。
- 2 1が沸騰したら卵液を入れかき混ぜ、完全に火を通す。

* 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。

モグモグ期 7～8 か月頃

かぼちゃの茶碗蒸し

材料

かぼちゃ（大人①からとりわけ）…15g

卵（全卵）（大人③からとりわけ）…15g

だし汁 …50ml

作り方

- 1 かぼちゃは皮を取り、粗めにつぶす。溶き卵とだし汁を混ぜ合わせて液を作る。
- 2 器にかぼちゃと1の液を入れ、15分蒸す。

パクパク期 12～18 か月頃

材料

オムライス

かぼちゃ、枝豆（大人①からとりわけ）…各10g

冷凍えび（大人材料からとりわけ）…1匹 ごはん…80g

卵（大人③からとりわけ）…30g サラダ油…数滴

トマトケチャップ…小さじ1

作り方

- 1 野菜とエビは刻み、サラダ油で炒める。ごはんを入れ混ぜ合わせる。
- 2 1を皿に盛り、両面焼いた卵をのせケチャップをかける。

横手市おすすめレシピ集

