

# カラフルリースサラダ



調理時間 25分

【1人分栄養量】  
エネルギー：113kcal  
たんぱく質：7.9g  
脂質：5.4g  
食塩相当量：0.7g  
●野菜量：107g

## 【材料】 ●4人分

ブロッコリー	…1/2株
カリフラワー (冷凍でも可)	…1/2株
ミニトマト	…5粒
ツナ水煮缶	…70g
にんにくチューブ	…小さじ1/2 (お好みの量で)
A 水切りヨーグルト	…100 g
食塩	…小さじ1/3
オリーブオイル	…大さじ1
粗挽き黒こしょう	…適量
スライスチーズ	…1枚
黄パプリカ	…1/2個

## 【作り方】

- ① ブロッコリー、カリフラワーを小房に分けて軽くラップをかけ、電子レンジ（500W）で6分加熱し、流水にさらし水気を切る。
- ② 別のボウルに、水気を切ったツナとAを入れてよく混ぜる。ココット等の容器に入れ直して粗挽き黒こしょうを振りかける。
- ③ 黄パプリカとスライスチーズを星型に型抜きする。
- ④ 器に①と洗ったミニトマトを円状に盛り付けて、上に③を飾りつけする。中央に②を置く。

★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

### 花野菜のペースト

#### 材料

ブロッコリー、カリフラワー（大人①からとりわけ）…各 10g

だし汁または水…150~200ml

#### つくり方

1. ブロッコリーとカリフラワーをだし汁で煮る。
2. 1をすり潰し、ペースト状にする。

モグモグ期 7~8か月頃

### 花野菜のツナ煮

#### 材料

ブロッコリー、カリフラワー（穂先の部分を大人①からとりわけ）

…各 15g ツナ水煮缶…5g だし汁または水…150ml

#### つくり方

1. 材料を全て鍋に入れて煮る。
2. 1を粗めに潰し、大きさを調節する。

※ 片栗粉などでとろみ付けすると飲み込みやすくなります。

カミカミ期 9~11か月頃

パクパク期 12~18か月頃

### ヨーグルトツナサラダ

材料 (2~3食分)

ブロッコリー、カリフラワー（軟らかい部分を大人①からとりわけ）…各 20 g

ツナ水煮缶…10g ヨーグルト…大さじ 2 水…大さじ 1

#### つくり方

1. ブロッコリー、カリフラワーを食べやすい大きさに切っておく。
2. 大さじ 1 の水を加えて電子レンジ (500W) で 3 分加熱して少し冷ます。
3. ツナとヨーグルトを 2 と和える。

\* 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

