

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 …1/2株

(冷凍でも可)

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)

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。

★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

作り方

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。

カミカミ期 9～11 か月頃

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

作り方

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。

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

作り方

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

