

大根もち



【1人分栄養量】

エネルギー：224kcal

たんぱく質：3.0g

脂質：5.4g

食塩相当量：1.1g

●野菜量：100g

【材料】 ●2人分

大根 … 200 g
切り餅 … 2 個
水 … 30cc
片栗粉 … 大さじ 1 · 1/2
サラダ油… 小さじ 2
A 醤油 … 大さじ 1
みりん … 大さじ 1
砂糖 … 大さじ 1

【作り方】

- ① 大根は皮をむき、すりおろす。ざるで汁を別のボウルに分ける。
- ② 耐熱容器に切り餅、①の汁、水を入れて電子レンジ（600W）で2分半加熱する。
- ③ ②から切り餅を取り出し、大根おろしと混ぜ合わせる。片栗粉を加えてまとめ、4等分にする。
- ④ 油をひいて熱したフライパンに③をのせ、フライ返し等で小判形に成形しながら焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ Aを入れ、絡める。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5~6か月頃

大根おろし

材料

大根おろし（大人①からとりわけ）…10g

つくり方

- 1 耐熱容器に大根おろしと被るくらいの水を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で1分加熱する。余分な汁は軽く切る。

カミカミ期 9~11か月頃

モグモグ期 7~8か月頃

温野菜（大根）

材料

大根（大人①からとりわけ）…15g

つくり方

- 1 食べやすい大きさに刻む。
- 2 耐熱容器に1と被るくらいの水を入れ、電子レンジ（600W）で7分加熱する。余分な汁は軽く切る。

パクパク期 12~18か月頃

大根の甘辛炒め

材料

大根（大人①からとりわけ）…30g 油・醤油・砂糖…少量

つくり方

- 1 大根を食べやすい大きさに切り、耐熱容器に大根と被るくらい水を入れて電子レンジ（600W）で5分下茹でをする。
- 2 油をひいたフライパンで1を炒め、醤油、砂糖を加えて味付けする。

*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

