

鮭と切り餅のみそバター汁



調理時間 25分

【1人分栄養量】

エネルギー：306kcal

たんぱく質：17.5g

脂質：9.9g

食塩相当量：1.7g

●野菜・きのこ量：100g

【材料】 ●2人分

白菜	…100g
大根	…50g
ぶなしめじ	…50g
鮭切り身	…2切れ
水	…200ml
牛乳	…100ml
切り餅	…2個 (100g)

味噌 … 大さじ1・小さじ1/2

A	バター	… 大さじ1
	粉チーズ	… 小さじ2
	にんにくチューブ	… 小さじ1/2

粗挽き黒こしょう…適量

【作り方】

- 白菜は3~4cm程度のざく切り、大根は薄いいちょう切りにする。ぶなしめじは石づきを取ってほぐす。鮭は一口サイズに切る。
- 鍋に水と牛乳、①を一緒に入れて中火で熱する。
- 沸騰したら切り餅を入れて軟らかくなるまで煮る。
- 火を弱めて味噌を溶き入れる。
- 最後にAを加えて少し火にかける。仕上げに粗挽き黒こしょうを振る。

★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

白菜と大根のペースト

材料

白菜、大根（大人①からとりわけ）…各 10g

だし汁または水…100ml

つくり方

1. 白菜と大根をだし汁で軟らかくなるまで煮る。
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

冬野菜と鮭のおかゆ

材料

白菜、大根（大人①からとりわけ）…15g 7倍粥…50g

鮭（大人①からとりわけ）…10g だし汁または水…100ml

つくり方

1. 鮭は皮と骨を取る。
2. 鍋に1と粗めに刻んだ白菜・大根、だし汁を入れて煮る。
3. 2とお粥をほぐしながら混ぜる。

パクパク期 12~18 か月頃

冬野菜と鮭の味噌汁

材料

白菜、大根（大人①からとりわけ）…各 20g 鮭（大人①からとりわけ）…15g

煮汁（大人④からとりわけ）…大さじ1 水…75ml

つくり方

1. 鮭の皮と骨を取り、食べやすい大きさに切る。白菜、大根は粗みじんに切る。
 2. 鍋に煮汁、水を入れて火にかける。1を加えて加熱する。
- (片栗粉などでとろみをつけると食べやすくなります)

* 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。

横手市おすすめレシピ集

