

# じゃがいもと小松菜の味噌炒め



調理時間 15分

## 【1人分栄養量】

エネルギー：101kcal

たんぱく質：2.1g

脂質：3.4g

食塩相当量：1.0g

●野菜量：125g

## 【材料】 ●2人分

じゃがいも …150 g

小松菜 …100 g

サラダ油 …小さじ 1

A [ 酒 …大さじ1  
味噌 …大さじ1  
醤油 …小さじ1  
砂糖 …小さじ1

## 【作り方】

- ① じゃがいもの皮をむき、一口大に切り、水にさらす。小松菜は3cmの長さに切る。
- ② 耐熱容器にじゃがいもを入れ、少し水を振りかける。ふんわりとラップをかけて電子レンジ（500W）で5分加熱する。
- ③ フライパンに油をひいて熱し、じゃがいもを中火で焼き色がつくまで焼く。小松菜を入れ、炒める。
- ④ Aを加え、軽く炒める。

## ★離乳食取り分けポイント★

### ゴックン期 5～6 か月頃

#### じゃがいもと小松菜のマッシュ

##### 材料

小松菜の葉（大人①からとりわけ）…10g

じゃがいも（大人②からとりわけ）…10g

##### 作り方

- 1 小松菜の葉を軟らかく茹でて水にさらした後、絞る。  
茹で汁を少しずつ加えながらすりつぶして裏ごしする。
- 2 じゃがいもも小松菜の茹で汁を少しずつ加えながらすりつぶして裏ごしする。

### カミカミ期 9～11 か月頃

### モグモグ期 7～8 か月頃

#### じゃがいもと小松菜のだし煮

##### 材料

じゃがいも（大人②からとりわけ）…15g

小松菜（大人①からとりわけ）…10g

だし汁…50cc

##### 作り方

- 1 じゃがいもと小松菜を刻む。
- 2 軟らかくなるまでだし汁で煮る。

### パクパク期 12～18 か月頃

#### じゃがいもと小松菜の味噌汁

##### 材料

じゃがいも（大人②からとりわけ）…20g

小松菜（大人①からとりわけ）…15g

だし汁…100ml 味噌…1g

##### 作り方

- 1 小松菜とじゃがいもを食べやすい大きさに切る。
- 2 だし汁で煮て、軟らかくなったら味噌を溶く。

\* 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

