

# じゃがいもと春菊の塩煮込み



調理時間 25 分

## 【1人分栄養量】

エネルギー：350kcal

たんぱく質：15.6g

脂質：16.6g

食塩相当量：1.9g

●野菜量：130g

## 【材料】 ●2人分

じゃがいも …160g

春菊(葉の部分) …60g

にんじん …40g

豚ロース肉 …150g

ごま油 …小さじ1

にんにく …1/2片

しょうが …2g

A 水 …200ml

料理酒 …大さじ2

みりん …大さじ1

塩 …小さじ1/2

糸唐辛子 …適宜

## 【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて4等分に切り、水にさらしておく。にんじんはピーラーで薄くスライスする。
- ②豚ロース肉を食べやすい大きさに切る。ごま油を引いたフライパンを熱して、軽く焼き色をつける。
- ③鍋にAを入れる。②とじゃがいも、薄く切ったにんにくとしょうがを加え落し蓋をして中火で10分程煮る。
- ④③ににんじんを加えて更に5分煮る。最後に春菊をさっと煮て火を止める。
- ⑤皿に盛り付けてお好みで糸唐辛子を散らす。

## ★離乳食取り分けポイント★

### ゴックン期 5～6 か月頃

#### 材料 ジャがいもとにんじんのペースト

じゃがいも（大人①から取り分け）…5g

にんじん（大人材料から取り分け）…5g

お湯 …適宜

#### 作り方

- 1 ジャがいもとにんじんを軟らかく茹でて冷ましておく。
- 2 裏ごしをして、お湯でのばす。

### カミカミ期 9～11 か月頃

#### 材料

じゃがいも（大人①から取り分け）…40g にんじん（大人材料から取り分け）…20g 春菊（大人材料から取り分け）…5g

塩…ごく少量 片栗粉…小さじ1 お湯…小さじ1 ごま油（大人材料から取り分け）…少量

#### 作り方

- 1 ジャがいもとにんじんを軟らかくなるまで茹でたら、熱いうちによく潰す。茹でて刻んだ春菊も加えて混ぜ合わせる。
- 2 1に片栗粉と塩とお湯を加えて混ぜたら、手で丸い形に整える。
- 3 フライパンにごま油をひき、弱火～中火で焼き目がつくように焼く。

### モグモグ期 7～8 か月頃

#### 材料 ジャがいもとにんじんのマッシュ

じゃがいも（大人①から取り分け）…10g

にんじん （大人材料から取り分け）…10g

だし汁（離乳食用コンソメ or 和風だし）…小さじ1

#### 作り方

- 1 ジャがいもとにんじんを軟らかく茹でて冷まし、粗めに潰す。
- 2 1にだし汁を加えて和える。

### パクパク期 12～18 か月頃

## 彩り野菜のおやき

\* 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

