

じゃがいもと春菊の塩煮込み



【1人分栄養量】

エネルギー：350kcal

たんぱく質：15.6g

脂質：16.6 g

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。

④ ③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

じゃがいもとにんじんのペースト

材料 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

つくり方

1 じゃ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

つくり方

- じゃがいもとにんじんを軟らかくなるまで茹でたら、熱いうちによく漬す。茹でて刻んだ春菊も加えて混ぜ合わせる。
- 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。
- 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。

*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。

モグモグ期 7~8か月頃

じゃがいもとにんじんのマッシュ

材料 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

つくり方

1 じゃがいもとにんじんを軟らかく茹でて冷まし、粗めに漬す。

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

横手市おすすめレシピ集

