

豚肉と野菜の包み蒸し



調理時間 10分

【1人分栄養量】

エネルギー：175kcal

たんぱく質：13.7g

脂質：25.3g

食塩相当量：1.1g

●野菜・きのこ量：90g

【材料】 ●1人分

豚バラ薄切り肉 …70g

しめじ …50g

ブロッコリー …40g

酒 …大さじ1

しょうゆ …小さじ1

にんにくチューブ…小さじ1/2

粗挽き黒こしょう…少々

A

【作り方】

① 豚バラ薄切り肉を一口大に切る。しめじは石づきを取ってほぐし、ブロッコリーは小房に分ける。

② クッキングシートを広げ、①を中央に置く。Aをかけて包む。

③ ②を電子レンジ（600W）で4分加熱する。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

ブロッコリーのペースト

材料

ブロッコリーの穂先（大人①からとりわけ）…10g

だし汁…大さじ1

作り方

- 1 耐熱容器にブロッコリーの穂先と水を入れ、軽くラップをかけて電子レンジ（600W）で3分加熱する。
- 2 だし汁を加えながらすりつぶす。

カミカミ期 9～11 か月頃

ブロッコリーときのこのあんかけ

材料

ブロッコリーの穂先・しめじ（大人①からとりわけ）…各15g

だし汁…150ml 片栗粉…小さじ1/2

作り方

- 1 ブロッコリーとしめじを細かく刻む。
- 2 鍋にだし汁、2を入れて軟らかくなるまで煮て、片栗粉を加え混ぜる。

- *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。

モグモグ期 7～8 か月頃

ブロッコリーのあんかけ

材料

ブロッコリーの穂先（大人①からとりわけ）…20g

だし汁…150ml 片栗粉…小さじ1/3

作り方

- 1 ブロッコリーを刻む。
- 2 鍋にだし汁、2を入れて軟らかくなるまで煮て片栗粉を加え混ぜる。

パクパク期 12～18 か月頃

野菜のだし蒸し

材料

ブロッコリー・しめじ（大人①からとりわけ）…各15g

だし汁…大さじ2

作り方

- 1 ブロッコリーとしめじを刻む。
- 2 耐熱容器に1とだし汁、醤油を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で3分加熱する。

横手市おすすめレシピ集

