

電子レンジで！スパイス香る焼き肉丼



調理時間 20分

【1人分栄養量】

エネルギー：530kcal

たんぱく質：19.1g

脂質：18.5g

食塩相当量：2.0g

●野菜量：80g

【材料】2人分

豚ロース薄切り肉	…160 g	
チンゲン菜	…100 g	
長ネギ	…60 g	
A	ごま油	…大さじ1/2
	鶏がらスープの素	…小さじ1/3
B	酒	…大さじ1
	片栗粉	…大さじ1/2
	酢	…大さじ1/2
	しょうゆ	…小さじ2・1/2
	砂糖	…小さじ1
	オイスターソース	…小さじ1
	しょうがチューブ	…小さじ1
	五香粉	…小さじ1/4
白ご飯	…300 g	
糸唐辛子	…適量	

【作り方】

- ① チンゲン菜を2cmの長さに、長ネギは斜め薄切りにする。
- ② 耐熱容器に①を入れてラップをかけ、電子レンジ（600W）で3分加熱する。水気を切ってAと和える。
- ③ 豚肉を2cm幅の大きさに切り、ポリ袋に入れたらBを加えてよく揉みこむ。
- ④ 耐熱容器に③を均一に広げラップをかけ、電子レンジ（600W）で5分半加熱し、ほぐす。
- ⑤ ご飯に②と④、糸唐辛子をのせる。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

チンゲン菜のペースト

材料

チンゲン菜の葉（大人①からとりわけ）…15 g

茹で汁…10 g

つくり方

1. チンゲン菜の葉を軟らかく茹でて水にさらした後、絞る。
2. 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

豚肉とチンゲン菜のお粥

材料

豚肉（大人材料からとりわけ）…10 g

チンゲン菜、長ネギ（大人②からとりわけ）…10 g

全粥…50 g

つくり方

1. 豚肉は少量のお湯で茹で、細かく刻む。
2. チンゲン菜と長ネギを粗く刻む。
3. 粥に1、2を加えて混ぜる。

モグモグ期 7～8 か月頃

チンゲン菜粥

材料

チンゲン菜（大人①からとりわけ）…各 10 g

7倍粥…50 g だし汁…小さじ1

つくり方

1. チンゲン菜を軟らかく茹でて水にさらした後、刻む。
2. 粥に1、だし汁を入れて混ぜる。

パクパク期 12～18 か月頃

ミニ豚丼

材料

豚肉（大人材料からとりわけ）…10 g 油…少量

しょうゆ…少量

チンゲン菜、長ネギ（大人②からとりわけ）…15 g 軟飯…50 g

つくり方

1. 豚肉を油で炒め、しょうゆを絡めてから細かく刻む。
（固い場合は少量のだし汁で煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。）
2. チンゲン菜と長ネギは細かく刻む。
3. 軟飯に1、2を盛りつける。

* 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。

横手市おすすめレシピ集

