

鶏肉とカラフル野菜のカレーペンネ



【1人分栄養量】

エネルギー：523kcal

たんぱく質：22.3g

脂質：21.9g

食塩相当量：1.2g

●野菜量：70g

【材料】 ●2人分

ペンネ(乾) …100g

鶏もも肉 …120g

スナップエンドウ …70g

赤パプリカ …70g

A プレーンヨーグルト …100g

カレー粉 …大さじ1

おろししょうが …小さじ1/2

おろしにんにく …小さじ1/2

オリーブオイル …大さじ1

B プレーンヨーグルト …100g

ケチャップ …大さじ2

コンソメ …小さじ1/2

【作り方】

① ポリ袋に一口大に切った鶏肉、Aを入れてよく揉み、冷蔵庫で10分以上置いておく。

② パプリカを細切りし、スナップエンドウの筋を取る。

③ ペンネを表記通りに茹で、1分前になったらスナップエンドウも入れて茹で、斜め半分に切る。

④ オリーブオイルをひいたフライパンで①を焼く。焼き色がついたら、野菜を加えて炒める。

⑤ ペンネ、Bを加えて炒め合わせる。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

もう少しお兄さん・お姉さんになるまでお休み



カミカミ期 9～11 か月頃

マカロニサラダ

材料

マカロニ（乾）…10g
スナップエンドウ・赤パプリカ（大人②からとりわけ）…各 10g
ヨーグルト…大さじ 2/3 マヨネーズ…小さじ 2/3

つくり方

- 1 マカロニ、スナップエンドウ、パプリカを軟らかく茹でる。
- 2 パプリカの皮を取り除き、1を刻む。
- 3 2をヨーグルトとマヨネーズで和える。

モグモグ期 7～8 か月頃

野菜マカロニ

材料

マカロニ（乾）…10g
スナップエンドウ・赤パプリカ（大人②からとりわけ）…各 10g
BF コンソメスープ…100ml 片栗粉…小さじ 1/3

つくり方

- 1 マカロニ、スナップエンドウ、パプリカを茹でる。
- 2 パプリカの皮を取り除き、1を刻む。
- 3 鍋にコンソメスープ、2を入れて煮込み、片栗粉を加える。

パクパク期 12～18 か月頃

カレー風味マカロニサラダ

材料

マカロニ（乾）…15g
スナップエンドウ・赤パプリカ（大人②からとりわけ）…各 15g
ヨーグルト…大さじ 1 マヨネーズ…小さじ 1
子ども用カレールー…0.5g

つくり方

- 1 マカロニ、スナップエンドウ、パプリカを茹でる。
- 2 パプリカの皮を取り除き、1を刻む。
- 3 2をヨーグルト、マヨネーズ、カレー粉で和える。

*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bot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

