

アスパラのジュレサラダ



調理時間 70分（内固め時間 60分）

【1人分栄養量】

エネルギー：148kcal

たんぱく質：5.8g

脂質：11.7g

食塩相当量：0.7g

●野菜量：75g

【材料】 ●2人分

アスパラガス	…4本
赤パプリカ	…1/2個
アボガド	…1/2個
クリームチーズ	…30g
水	…200ml
コンソメ	…小さじ1
ゼラチン	…5g

【作り方】

- ① アスパラは根本の皮をピーラーで薄くむき斜めに切る。
- ② 鍋に水を沸かし、アスパラを色よく茹でて、取り出す。
- ③ ②のアスパラのゆで汁にコンソメとゼラチンを加える。粗熱をとりバット等に流し冷蔵庫で固める。
- ④ 赤パプリカは細切りにする。アボカドとクリームチーズは盛り付ける直前にさいの目に切る。
- ⑤ 器にアスパラ、赤パプリカ、アボカド、クリームチーズを盛り③を崩しながらのせる。

★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

コンソメジュレごはん

材料

アスパラ・赤パプリカ（大人材料からとりわけ）…各 10 g
ジュレ（大人③からとりわけ）…小さじ 1 5 倍がゆ…80 g

作り方

- 1 アスパラ・パプリカは軟らかく茹でて細かく切る。
- 2 おかゆにジュレと 1 をのせる。

★少しひやしてさっぱり食べるのもオススメ！

モグモグ期 7～8 か月頃

アスパラがゆ

材料

アスパラ（大人②からとりわけ）…5g
7 倍がゆ…60 g

作り方

- 1 軟らかく煮たアスパラの穂先を刻む。
- 2 1 をおかゆとまぜる。

パクパク期 12～18 か月頃

きらきらジュレサラダ

材料

アスパラ・赤パプリカ（大人材料からとりわけ）…各 15 g
ジュレ（大人③からとりわけ）…小さじ 1

作り方

- 1 アスパラ・パプリカは軟らかく茹でて食べやすい大きさに切る。
- 2 1 にジュレをかける。

★きゅうりや茹でてたナスなど好みの野菜でアレンジしてね！

* 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

