

# アスパラと鶏ささみの梅肉炒め



調理時間 20分

## 【1人分栄養量】

エネルギー：202kcal

たんぱく質：16.7g

脂質：10.8g

食塩相当量：1.3g

●野菜量：90g

## 【材料】 ●2人分

|          |       |
|----------|-------|
| アスパラガス   | …120g |
| しめじ      | …100g |
| 鶏ささみ     | …130g |
| 片栗粉      | …12g  |
| サラダ油     | …大さじ1 |
| 梅干し（種なし） | …10g  |
| しょうゆ     | …小さじ2 |
| ごま油      | …小さじ2 |

## 【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。しめじは石づきを落とし、手で小房に分ける。鶏ささみは筋を取った後1cm幅の細切りにし、ポリ袋に入れて片栗粉をまぶす。
- ② 梅干しはたたいてペースト状にし、しょうゆと混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ火にかけて鶏ささみの両面に焼き色がつくまでよく焼き、火が通ったらアスパラとしめじを加え中火～弱火で5分程度蒸し焼きにする。
- ④ ②を加えて混ぜ合わせ、仕上げにごま油を加える。

## ★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

### 鶏ささみと野菜のあんかけ

#### 材料

鶏ささみ…10g (大人①からとりわけ)  
アスパラガス、しめじ…各 20g (大人①からとりわけ)  
だし汁…120ml 片栗粉…小さじ1弱

#### つくり方

- 1 耐熱容器に鶏ささみと水大さじ1を入れ軽くラップをして電子レンジ 500w で1分程度加熱する。加熱後細かく刻む。アスパラは皮をむき柔らかくなるまで茹で5mm大に刻む。しめじも細かく刻む。
- 2 1をだし汁で煮て片栗粉でとろみをつける。

\*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。

モグモグ期 7～8 か月頃

### アスパラと鶏ささみあんかけ

#### 材料

鶏ささみ…10g (大人①からとりわけ)  
アスパラガス…15g (大人①からとりわけ) だし汁…120ml  
片栗粉…小さじ1弱

#### つくり方

- 1 耐熱容器に鶏ささみと水大さじ1を入れて軽くラップをして電子レンジ 500w で1分程度加熱し細かく刻む。アスパラは皮をむき、柔らかくなるまで茹でて細かく刻む。
- 2 1をだし汁で煮て片栗粉でとろみをつける。  
※鶏ささみの食感が気になる時は、冷凍したささみをすりおろして使用すると、きめの細かいそぼろになります。

パクパク期 12～18 か月頃

### アスパラ炒め

#### 材料

鶏ささみ…15g (大人③からとりわけ)  
アスパラガス、しめじ…各 20g (大人③からとりわけ)  
だし汁…大さじ1 しょうゆ…少々

#### つくり方

- 1 別のフライパンに取り分けた鶏ささみ、アスパラ、しめじをキッチンバサミで1cm大にカットする。
- 2 だし汁としょうゆを加えて、味付けをする。

横浜市おすすめレシピ集

