

とうもろこしの豚しゃぶサラダ



【材料】 ●2人分

	とうもろこし	…1本
	オクラ	…4本
	豚ロース(薄切り)	…150g
A	砂糖	…大さじ1/2
	しょうゆ	…大さじ1/2
	酢	…大さじ1
	ごま油	…小さじ1

【作り方】

- ① Aを耐熱容器に入れ電子レンジ(600W)で20秒加熱し、砂糖をしっかりと溶かす。
- ② とうもろこしは5分ほど茹でて粗熱が取れたら、芯から実をそぎ落とす。
- ③ オクラは塩小さじ1/2(分量外)をまぶし、板ずりの後水洗いする。水分をふき取りヘタとガクを切り落とす。
- ④ ③を沸騰したお湯で2分ほど茹でて食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 熱湯に豚ロースを1枚ずつくぐらせ、火が通ったらキッチンペーパーを広げたバットに並べて冷ます。
- ⑥ ②④⑤を器に盛り付け、①にごま油を加えて回しかける。

【1人分栄養量】

エネルギー：303kcal

たんぱく質：17.9g

脂質：17.7g

食塩相当量：0.7g

●野菜量：90g

★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



モグモグ期 7～8 か月頃

オクラのトロトロ和え

材料

オクラ（大人③からとりわけ）…20g

だし汁…小さじ1

つくり方

- 1 オクラを軟らかくなるまで茹でて種を取り、みじん切りにする。
- 2 1をだし汁で和える。

カミカミ期 9～11 か月頃

パクパク期 12～18 か月頃

豚肉の夏野菜あんかけ

材料

とうもろこし（大人②からとりわけ）…20g オクラ（大人④からとりわけ）…20g

豚ロース（大人⑤からとりわけ、脂身を取り除く）…15g だし汁…150ml しょうゆ…小さじ1/2 片栗粉…小さじ1/2

つくり方

- 1 とうもろこしとオクラは、月齢に合わせて5mm～1cmに刻む。
- 2 1をだし汁で煮て、しょうゆで味付けし片栗粉でとろみを付ける。
- 3 豚ロースは茹でて、みじん切りにする。
- 4 3に2をかけて盛り付ける。

あんかけ丼にしても、
おいしいです！！

- * 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

