

# 海老と夏野菜のハニー炒め



## 【1人分栄養量】

エネルギー：200kcal

たんぱく質：19.2g

脂質：7.4g

食塩相当量：1.5g

●野菜・きのこ量：120g

## 【材料】 ●2人分

バナメイエビ	…8尾
片栗粉	…大さじ1
とうもろこし	…1/2本
ズッキーニ	…1/3本
赤パプリカ	…1/3個
マッシュルーム	…4個
にんにく	…1/2片
オリーブオイル	…大さじ1/2
レモン果汁	…大さじ1
しょうゆ	…大さじ1
はちみつ	…小さじ1
粗挽き黒こしょう	…適宜

A

## 【作り方】

① エビの殻をむいて背わたを取り除き、ボウルに入れる。片栗粉をまぶしてよく揉みこみ、水で洗い流す。

② とうもろこしの皮とひげを取り除き、ラップで包んで電子レンジ(600W)で3分加熱する。

③ とうもろこしは実を削るように切る。ズッキーニは1cm幅の輪切り、パプリカは乱切り、マッシュルームは薄切りにする。

④ フライパンを中火で熱しオリーブオイルと刻んだにんにくを入れ、香りが立ってきたら①を炒める。ある程度火が通ったら③を加え炒める。

⑤ A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

### ズッキーニとコーンのサラダ

材料

ズッキーニ(大人③から取り分け)…15g 皮と種を除き角切り  
コーン(大人③から取り分け)…15g プレーンヨーグルト…小さじ1  
しょうゆ…数滴

つくり方

- 1 ズッキーニとコーンを軟らかくなるまで茹でて、よく冷まし刻む。
- 2 1にヨーグルトとしょうゆを加え和える。

モグモグ期 7～8 か月頃

### ズッキーニのやわらか煮

材料

ズッキーニ(大人③から取り分け)…20g 皮と種を除き角切り  
だし汁…50ml しょうゆ…数滴

つくり方

- 1 なべにだし汁を入れ、水にさらしたズッキーニを茹でる。
- 2 しょうゆで味を整える。

パクパク期 12～18 か月頃

### 海老と夏野菜のあんかけ丼

材料

海老(大人①から取り分け)…15g コーン(大人③から取り分け)…15g  
ズッキーニ(大人③から取り分け)…15g 皮と種を除き角切り  
だし汁…50ml 片栗粉…小さじ1 しょうゆ…2g 軟飯…90g

つくり方

- 1 海老をよく茹でて、包丁の背で細くなるようにたたく。
- 2 ズッキーニとコーンを軟らかく茹でて刻む。
- 3 1と2を鍋に入れてだし汁、片栗粉、しょうゆと煮たら軟飯にのせる。

\* 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

