

海藻サラダそうめん



調理時間 10分

【1人分栄養量】

エネルギー：359kcal

たんぱく質：10.0g

脂質：13.6g

食塩相当量：3.7g

●野菜量：80g

【材料】 ●2人分

そうめん（乾）…2束

海藻サラダミックス（乾）…4g

きゅうり …1本

にんじん …1/2本

大葉 …2枚

かにかま …6個

ごま油 …小さじ2

A { めんつゆ（2倍濃縮）…大さじ3
水 …大さじ3
ごま油 …大さじ1
いりごま …小さじ2

【作り方】

① 海藻を表記通り戻しておく。
きゅうりは薄い輪切り、にんじんと大葉を千切りにし、かにかまを割く。

② 鍋に湯を沸かしてそうめんを茹でる。冷水でしめてざるで水気を切り、ごま油を絡める。

③ ②に①を盛り、Aをかける。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

材料

きゅうり（大人材料から取り分け）…15g

作り方

- 1 皮をむいたきゅうりをすりおろす。
- 2 1に大さじ1の水を加え、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1～2分加熱する。

★きゅうりの青臭さが気になるときは水の代わりにだし汁を使用しても良いです。

カミカミ期 9～11 か月頃

材料

きゅうり・にんじん(大人材料から取り分け)…各 15g わかめ（乾）…少量 細かく砕く

そうめん（乾）(大人材料から取り分け)…大さじ2 1～2cm くらいの長さに刻む

だし汁…大さじ2

作り方

- 1 わかめを戻しておく。きゅうりとにんじんを軟らかく茹でて食べやすい大きさに切る。
- 2 そうめんを表記より長めに茹でて水洗いし、水気を切る。
- 3 2にだし汁と1を加えて混ぜる。

モグモグ期 7～8 か月頃

にんじんそうめんがゆ

材料

にんじん(大人材料から取り分け)…15g

そうめん(乾) (大人材料から取り分け)…大さじ1 細かく砕く

作り方

- 1 にんじんを軟らかく茹でて刻む。
- 2 そうめんを表記より長めに茹でて水洗いし、水気を切る。
- 3 鍋に2と1が被るくらいの水を入れて煮る。

パクパク期 12～18 か月頃

わかめサラダそうめん

*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

