

麻婆なすませそうめん



調理時間 25分

【1人分栄養量】

エネルギー：235kcal

たんぱく質：10.3g

脂質：5.5g

食塩相当量：1.8g

●野菜量：182g

【材料】 ●2人分

そうめん（乾）	… 2束
なす（乱切り）	…200g
しいたけ（1cm角）	…100g
長ネギ（みじん切り）	…1/2本
にんじん（千切り）	…20g
ピーマン（千切り）	…20g
しょうが/にんにく	…各5g
鶏ひき肉	…30g
ごま油	…小さじ2
味噌	…小さじ2
しょうゆ	…小さじ1
中華だし	…小さじ1
水	…大さじ3
片栗粉	…小さじ2
ラー油/こしょう	…適量

A

【作り方】

- ① そうめんは茹で、流水で洗い、水気を切っておく。
- ② なす、しいたけ、長ネギ、にんじん、ピーマンはそれぞれ切り、しょうが、にんにくはすりおろす。
- ③ フライパンに鶏ひき肉を入れ、そぼろ状になるまで炒め、しいたけと長ネギ、しょうが、にんにくを加え肉にしっかりと火が通るまで炒める。
- ④ ③になすとにんじん、ピーマン、ごま油、こしょうを加え炒め、なすがしっとりしたら一度火をとめる。
- ⑤ Aを合わせて加え、再び火をつけ、よく混ぜ手早く炒め合わせる。
- ⑥ 器にそうめんを盛り、⑤をのせ食べるときに全体を混ぜ合わせる。

★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



モグモグ期 7～8 か月頃

材料

卵の花そうめん

そうめん（乾）（大人材料から取り分け）…15g
ゆでる前に、約1cm 長さに碎き、多めのお湯でゆでる
※そうめんはゆでたら水洗いをし、塩抜きをする
なす・にんじん（大人材料から取り分け）…各 10g（皮をむき、細かく刻む）
鶏ひき肉（大人材料から取り分け）…10g だし汁…100ml しょうゆ…数滴

つくり方

- 1 なべにだし汁、なす、にんじんを入れ、舌でつぶせる硬さに加熱し、鶏ひき肉を煮る。
- 2 1にそうめんを加え、2分程煮たらしょうゆで味を調える。

★食べにくさがあるときは、とろみをつけてみましょう。

カミカミ期 9～11 か月頃

材料

麻婆なすそうめん

そうめん（乾）（大人材料から取り分け）…30g
ゆでる前に、約2～3cm 長さに碎き、多めのお湯でゆでる。（※ゆでたら水洗いをし、塩抜きをする）
なす（大人材料から取り分け）…30g しいたけ・長ネギ・にんじん・ピーマン…各 5g
鶏ひき肉（大人材料から取り分け）…10g ごま油…小さじ 2/3 A {味噌…小さじ 1/2 しょうゆ…1/2 中華だし…1/3 水…大さじ 1 と 1/2 片栗粉…小さじ 1 しょうゆ…数滴} だし汁…100ml

つくり方

- 1 なす・しいたけ・長ネギ・にんじん・ピーマン・鶏ひき肉をごま油で炒めてみじん切りにし、A の調味料で味を整える。
- 2 なべにだし汁を入れ、ゆでたそうめんを加え 3 分程煮る。
- 3 2を器に盛り付け、1をトッピングする。

* 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

