

鯛とピーマンのさっぱり和風マリネ



【1人分栄養量】

エネルギー：205kcal

たんぱく質：11.9g

脂質：12.0g

食塩相当量：0.9g

●野菜量：120g

【材料】 ●2人分

鯛（お刺身用） …100g

ピーマン …2個

たまねぎ …1/2個

ミニトマト …5個

酢 …大さじ2

オリーブ油 …大さじ1.5

しょうゆ …小さじ1

砂糖 …小さじ1

塩昆布 …5g

A

【作り方】

① ピーマンは半分に切って種を取り繊維を断ち切るように横に細切りにする。たまねぎは薄切りにした後、5分ほど水にさらしてしっかり水気を絞る。ミニトマトは半分に切る。鯛は食べやすいように薄く切る。

② ピーマンは耐熱容器に入れて、ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で2分加熱し、水にさらしてしっかり水気を絞る。

③ ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。

④ ③に鯛、ピーマン、たまねぎ、ミニトマトを加えてよく和え、冷蔵庫で30分ほど冷やす。

★離乳食取り分けポイント

ゴックン期 5～6 か月頃

たまねぎトロトロペースト

材料

たまねぎ…15g 乳児用粉ミルク…小さじ 1/2

つくり方

- 1 たまねぎは繊維を断ち切るように薄切りにする。
- 2 鍋にたまねぎと、かぶるくらいの水を入れ弱火で15分ほど茹でる。
- 3 茹で上がった後熱いうちに、なめらかにすり潰す。
- 4 3に粉ミルクを加えて混ぜ合わせる。

カミカミ期 9～11 か月頃

材料

ピーマン(大人材料からとりわけ)…10g ミニトマト…1個 たまねぎ…20g 鯛…15g BF コンソメスープ…小さじ 1
オリーブオイル…数滴

つくり方

- 1 ピーマンは軟らかくなるまで茹で月齢に合わせて 5mm～1cm の大きさに切る。たまねぎも軟らかくなるまで茹で月齢に合わせた大きさに切る。
- 2 ミニトマトは湯むきをして、種を取り月齢に合わせた大きさに切る。
- 3 鯛は茹でて粗くほぐす。
- 4 1～3をコンソメスープとオリーブオイル 1～2 滴で和える。

- * 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

鯛とピーマンの和風あんかけ丼

材料

7 倍がゆ…70g ピーマン(大人材料からとりわけ)…5g
鯛…15g たまねぎ(大人①からとりわけ)…15g
和風だし…150cc 片栗粉…小さじ 1/2

つくり方

- 1 ピーマンは軟らかくなるまで茹でて冷水にとり、皮をむいて細かく刻む。たまねぎはみじん切りにする。
- 2 鯛は茹でて、細かくほぐす。
- 3 鍋に 1 と 2、和風だしを加えて煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4 3を7倍がゆの上に盛り付ける。

パクパク期 12～18 か月頃

お野菜と鯛のイタリアン和え

横手市おすすめレシピ集

