ピーマンブリトー

【1人分栄養量】
エネルギー：265kcal
たんぱく質：12.3g
脂質：11.5g
食塩相当量：1.2g
●野菜量：80g

【材料】●3人分

	ピーマン	…2個
	トマト	…1/2個
	レタス	…20ｇ
A	薄力粉	…大さじ4
A	強力粉	…大さじ2
A	水	…大さじ1と1/2
A	オリーブ油	…大さじ1
B	豚ひき肉	…100ｇ
B	酒	…大さじ2
B	味噌	…大さじ1
B	砂糖	…大さじ1

【作り方】
① Aをボウルに入れてヘラで粉気がなくなるまでまぜ、２分ほど手でこねて丸める。ラップをかけて冷蔵庫で15分休ませる。
② ピーマンを半分に切りヘタと種を取り除く。トマトは厚さ1㎝の半月切りに、レタスは手でちぎる。
③ Bを耐熱容器に入れ、よく混ぜる。ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱し、一度取り出す。かき混ぜてさらに1分加熱する。
④ ①の生地を3つに分けて直径15㎝ほどになるように手でのばす。
⑤ フライパンを中火で熱し、伸ばした生地を両面色よく焼く。
⑥ ②のピーマンに③の肉みそを入れる。
⑦ ⑤に⑥と②をのせて巻く。

★裏面に離乳食取り分けポイントつき★

横手市健康推進課栄養支援係 【TEL：0182-35-2185】

★離乳食取り分けポイント

ゴックン期　5～6 か月頃

トマトのペースト

材料

トマト(大人②から取り分け)…10g　水…小さじ 1/2

つくり方

1　トマトの皮と種を取り除く。
2　水を加えて電子レンジ(600W)20 秒加熱する。
3　食べやすいようにすりつぶす。

モグモグ期　7～8 か月頃

トマトとレタスのおかゆ

材料

トマト・レタス(大人②から取り分け)…各 20ｇ　ごはん…20ｇ
水…80ml　しょうゆ…1 滴

つくり方

1　トマトは皮を取り除きみじん切りにする。レタスもみじん切りにする。
2　耐熱容器に 1 と他材料すべて入れて電子レンジ(600W)で 5 分加熱する。

カミカミ期　9～11 か月頃

パクパク期　12～18 か月頃

タコライス

材料

トマト・レタス（大人②から取り分け）…各 15ｇ　全粥…100ｇ　肉みそ…小さじ 1/2

つくり方

1　トマトとレタスは食べやすい大きさに切る（カミカミ期はさっとゆでる)。
2　おかゆの上に 1 と肉みそを盛り付ける

＊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