

秋の味覚たっぷり春巻き



調理時間 20分

【1人分栄養量】

エネルギー：314kcal

たんぱく質：15.7g

脂質：14.2g

食塩相当量：1.4g

●野菜量：80g

【材料】●2人分（4本分）

生鮭 ……1切れ

さつまいも ……70g

れんこん ……40g

まいたけ ……50g

しそ ……4枚

春巻きの皮…4枚

マヨネーズ…大さじ1

油 ……大さじ3

A [小麦粉 ……小さじ1
水 ……小さじ1

B [ぽん酢 ……大さじ2
すりごま ……大さじ1

【作り方】

① 生鮭はペーパーで水気をふき取り皮と骨を取り除き1.5cm角に切る。まいたけは、ほぐしておく。さつまいもは2cmの細切りにし5分程度水にさらす。れんこんは皮をむいて粗みじん切りにし、酢水(水250mlに酢大さじ1/2)にさらす。

② フライパンにマヨネーズを入れて火にかけ、鮭、まいたけ、水気を切ったさつまいもとれんこんを炒め合わせて、水分がなくなったら火をとめて粗熱を取る。

③ 春巻きの皮の手前に大葉を置き、その上に炒めた具材を乗せる。

④ ③を手前からきつめに巻く。皮の最後に混ぜ合わせたAを塗り、しっかり留める。

⑤ フライパンに油を熱し、きつね色になるまで揚げ焼きにする。

★Bは混ぜ合わせて食べる時に付けてお召し上がりください。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

さつまいもペースト

材料

さつまいも（大人材料からとりわけ）…15g

お湯 …小さじ 1

作り方

1 さつまいもの皮をむいて 1cm 角のコロコロに切り、水にさらした後軟らかくなるまで茹でて裏ごしする。

2 お湯を加えてトロトロにのばす。

★さつまいもの甘味が少ない場合は、お湯で溶いた粉ミルクでのばしても OK！

モグモグ期 7～8 か月頃

鮭とさつまいものトロトロ煮

材料

さつまいも（大人材料から取り分け）…15g しょうゆ …数滴

生鮭（皮むき骨とり、大人材料から取り分け）…15g

作り方

1 さつまいもの皮をむいて 1cm 角のコロコロに切り、水にさらした後軟らかくなるまで茹でて裏ごしする。

2 鮭を少量のお湯で茹でてほぐしたら、1 としょうゆを加える。

カミカミ期 9～11 か月頃

パクパク期 12～18 か月頃

さつまいもの春巻き

材料

さつまいも（大人材料から取り分け）…30g まいたけ（大人材料から取り分け）…5g 生鮭（皮むき骨とり、大人材料から取り分け）…15g 春巻きの皮 …1 枚（4 等分に切る）マヨネーズ …小さじ 2/3 水溶き小麦粉（大人 A）…少々 油…小さじ 1

作り方

1 さつまいもの皮をむいて 1cm 角のコロコロに切り、水にさらした後軟らかくなるまで茹でてすり潰す。

2 細かく刻んだまいたけと鮭を茹でて、鮭をほぐしながら水分をとばす。

3 1、2、マヨネーズを混ぜ合わせ、4 等分に切った春巻きの皮に大さじ 1 ずつ乗せて巻き A で留める。

4 油を入れたフライパンを熱し、焼き目を付ける。

* 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

