ゆず香る白身魚の彩りあんかけ



【1人分栄養量】
エネルギー：262kcal
たんぱく質：16.1g
脂質：12.3g
食塩相当量：1.8g
●野菜・きのこ量：90g

【材料】●2人分

	たら	…2切れ
	塩こしょう	…少々
	片栗粉	…大さじ1
	サラダ油	…大さじ1
	玉ねぎ	…1/2個
	にんじん	…1/3本
	さやえんどう	…10さや
	しいたけ	…2枚
	しょうが	…少々
	ごま油	…大さじ1
A	水	…100ml
A	ゆずの果汁	…大さじ1/2
A	しょうゆ	…大さじ1
A	みりん	…大さじ1
A	和風顆粒だし	…小さじ1/3
A	片栗粉	…大さじ1
	ゆずの皮	…適宜

【作り方】

①　にんじん、さやえんどう、しょうがは千切りに、玉ねぎとしいたけは薄切りにする。

②　たらは食べやすい大きさに切って塩こしょうと片栗粉をまぶす。フライパンにサラダ油を引いて中火で焼き、皿にのせておく。

③　フライパンにごま油を引いて①を炒める。

④　Aをよく混ぜ合わせ、③に加える。とろみがつくように混ぜる。

⑤　④を②の上にかけ、細切りしたゆずの皮を散らす。

★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

にんじんペースト

材料

にんじん（大人材料から取り分け）…15g

つくり方

1．にんじんを軟らかくなるまで茹でる。

2．すり潰して裏ごしをする。

モグモグ期　7〜8 か月頃

にんじんのだし煮

材料

にんじん（大人材料から取り分け）…20g

水…30ml　離乳食用和風だし…小さじ 1　片栗粉…小さじ 1/2

つくり方

1．にんじんを 5 ㎜角に切り、軟らかくなるまで茹でる。

2．鍋に 1 と水、和風だし、片栗粉を加えて煮る。

カミカミ期　9〜11 か月頃

パクパク期　12〜18 か月頃

たらと野菜のあんかけ丼

材料

たら（大人材料から取り分け）…15g　玉ねぎ（大人材料から取り分け）…10g　にんじん（大人材料から取り分け）…10g

さやえんどう（大人材料から取り分け）…10g　水…50ml　離乳食用和風だし…小さじ 1　しょうゆ…1g　片栗粉…小さじ 1　軟飯…80〜90g

つくり方

1．たらは皮と骨を取り除きよく茹でて、ほぐしておく。

2．玉ねぎ、にんじん、筋を取ったさやえんどうを軟らかくなるまで茹でて、5 ㎜程度の大きさに刻む。

3．鍋に 1 と 2、水、和風だし、しょうゆ、片栗粉を加えてとろみがつくまで煮たら、軟飯の上にのせる。

＊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