

# ひじきと枝豆の混ぜごはん～バターしょうゆ風味～



調理時間 20分

## 【1人分栄養量】

エネルギー：252kcal

たんぱく質：7.0g

脂質：4.5g

食塩相当量：1.0g

●野菜・きのこ・海藻量：45g

## 【材料】 ●米2合分

- ごはん …2合
- 芽ひじき …10g
- 油揚げ …2枚
- 人参 …1/2本
- しいたけ …4枚
- 茹で枝豆（冷凍可） …50g
- しょうゆ …大きじ2
- バター …ひと切れ（10g）

## 【作り方】

- ① 芽ひじきは水で戻す。油揚げと人参は細切り、しいたけはスライスにし、茹で枝豆はさやから外す。
- ② 耐熱容器に油揚げ、人参、しいたけを入れてラップをし、電子レンジ（600W）で1分30秒加熱する。
- ③ ②に芽ひじき、枝豆、しょうゆを加えてラップをし、電子レンジ（600W）でさらに2分加熱する。
- ④ あたたかいごはんに、③とバターを入れて混ぜる。

## ★離乳食取り分けポイント★

### ゴックン期 5～6 か月頃

#### にんじんと果物のトロトロ

材料

にんじん（大人材料からとりわけ）……10 g

果物（リンゴ、梨、桃など）……10 g

作り方

- 1 にんじん、果物はそれぞれ柔らかくゆでてペースト状にし、混ぜて食べる。

### カミカミ期 9～11 か月頃

#### ひじきと枝豆の混ぜご飯

材料

にんじん・しいたけ（大人③からとりわけ）……各 10 g

芽ひじき・枝豆（大人③からとりわけ）……各 5 g

5倍がゆ……80 g

作り方

- 1 枝豆は薄皮を除いておく。
- 2 具材を刻み、5倍がゆと合わせる。

柔らかい長ひじき  
を使っても OK！

\* 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

#### にんじんのせがゆ

材料

にんじん（大人材料からとりわけ）……10 g

7倍がゆ……60 g

作り方

- 1 にんじんはやわらかく茹でてみじん切りにする。
- 2 器に 7 倍がゆを盛り、1 をのせる。

### パクパク期 12～18 か月頃

#### ひじきと枝豆の混ぜご飯

材料

にんじん・しいたけ（大人③からとりわけ）……各 15 g

芽ひじき・枝豆（大人③からとりわけ）……各 10 g

軟飯……80 g

作り方

- 1 枝豆は薄皮を除いておく。
- 2 具材を粗く刻み、軟飯と混ぜる。

横手市おすすめレシピ集

