

# しいたけとチンゲンサイのペペロンチーノ風



## 【1人分栄養量】

エネルギー：149kcal

たんぱく質：4.0g

脂質：13.3g

食塩相当量：1.2g

●野菜量：80g

## 【材料】 ●2人分

しいたけ …中4枚

チンゲンサイ…1株

ベーコン …2枚

にんにく …1かけ

オリーブ油 …大さじ1

A [ 塩 …小さじ1/4  
鷹の爪（輪切り）…1/2本

（お好みで）

★裏面離乳食にとりわけするならベーコンを鶏ささみに変えてもOK！  
Aを市販のハーブソルトにすると手軽に香りよく仕上げることができます。

## 【作り方】

① しいたけは石づきをおとし、軸は縦に割き、かさはそぎ切りにする。

② チンゲンサイは葉を一口大に、茎は短冊切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。

③ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、しいたけ、チンゲンサイの茎、ベーコンの順で炒める。しんなりしたらチンゲンサイの葉とAを加えてさっと炒める。

## ★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

もう少しお兄さん・お姉さんになるまでお休み



カミカミ期 9～11 か月頃

### チンゲンサイ入り卵焼き

材料  
チンゲンサイ（大人②からとりわけ）……30g 溶き卵……30g  
鶏ささみ……10g だし汁……小さじ1 サラダ油……少々

- 作り方
- 1 チンゲンサイは柔らかく茹で、粗く刻む。鶏ささみは茹でて細かくほぐす。溶き卵とだし汁を加えて混ぜ合わせる。
  - 2 フライパンにサラダ油を熱し、卵焼きをつくる要領で焼く。

\* 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

### チンゲンサイと鶏ささみのおかゆ

材料  
チンゲンサイ（大人②からとりわけ）……20g  
鶏ささみ……10g 片栗粉……適宜 7倍がゆ……60g

- 作り方
- 1 チンゲンサイは葉先を柔らかく茹で、みじん切りにする。
  - 2 鶏ささみは片栗粉をまぶして茹で、細かくほぐす。
  - 3 7倍がゆに1と2を混ぜる。

パクパク期 12～18 か月頃

### 中華風スープ

材料  
チンゲンサイ・しいたけ（大人材料からとりわけ）……各15g  
鶏ささみ…10g だし汁…80ml しょうゆ…3g 溶き卵…10g

- 作り方
- 1 チンゲンサイとしいたけは粗いみじん切りにする。鶏ささみは茹でて食べやすい大きさにほぐす。
  - 2 1をだし汁で煮てしょうゆを加える。
  - 3 溶き卵を加え、卵に火が通ったら完成。

横手市おすすめレシピ集

