

# きのこ鍋



## 【1人分栄養量】

エネルギー：135kcal

たんぱく質：15.5g

脂質：3.2g

食塩相当量：1.1g

●野菜・きのこ量：280g

## 【材料】 ●2人分

しいたけ …4枚

まいたけ …100g

しめじ …1パック

大根 …300g

鶏モモ肉 …100g

小ねぎ …10g

しょうが …ひとかけ

A [ しょうゆ …大さじ1と1/2  
みりん …大さじ1  
水 …300ml

★今回は大根おろしでかまくらと雪だるまを作ってみました！目と口は焼き海苔を使用しています。

## 【作り方】

- ① しいたけは石づきをおとす。しめじは石づきをおとしてほぐし、まいたけは食べやすい大きさにほぐす。
- ② 鶏モモ肉は一口大に切り、しょうがは薄切りにする。
- ③ 小ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋に①②とAを入れて火にかける。
- ⑤ 大根はおろして水気を絞る。しぼり汁は④に入れる。形をつくって④の上に飾り、小ねぎを散らす。

## ★離乳食取り分けポイント★

### ゴックン期 5～6 か月頃

#### みぞれがゆ

材料

大根おろし（大人⑤からとりわけ）……20 g

10 倍がゆ……30 g だし汁……小さじ 1

つくり方

- 1 だし汁に大根おろしを加え、加熱する。
- 2 10 倍がゆに 1 を加えて混ぜる。

### カミカミ期 9～11 か月頃

#### 鶏肉のみぞれ和え

材料

鶏肉（大人④からとりわけ）……10 g

しめじ（大人④からとりわけ）……10 g

大根おろし（大人⑤からとりわけ）……大さじ 1

鍋のつゆ（大人⑤から）……小さじ 2

つくり方

- 1 鶏肉は皮を除き小さな角切りに、しめじは刻む。
- 2 1 に鍋の汁と加熱した大根おろしを加えて和える。

\* 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。

### モグモグ期 7～8 か月頃

#### 鶏肉のおろし煮

材料

鶏肉（大人④からとりわけ）……10 g

大根おろし（大人⑤からとりわけ）……大さじ 1

鍋のつゆ（大人⑤から）……小さじ 1

つくり方

- 1 鶏肉はみじん切りにする。
- 2 1 と大根おろしを鍋の汁で煮る。

### パクパク期 12～18 か月頃

#### きのこ鍋

材料

しいたけ・まいたけ・しめじ（大人⑤からとりわけ）……計 40 g

鶏肉（大人⑤からとりわけ）……15 g

大根おろし入りの鍋のつゆ・お湯……各大さじ 1

つくり方

- 1 きんこは粗く刻み、鶏肉は一口大に切る。
- 2 鍋のつゆに同量のお湯を加えて味を調整して、1 にかける。

横手市おすすめレシピ集

