

サバ缶の生姜焼き



【1人分栄養量】

エネルギー：281kcal

たんぱく質：20.4g

脂質：15.9g

食塩相当量：1.3g

●野菜量：80g

【材料】 ●2人分

サバの水煮缶…1缶

玉ねぎ …1/2個

しめじ …1/2パック

小ねぎ …適量

サラダ油 …大さじ1

おろししょうが…1かけ分
(チューブでも可)

A 酒 …大さじ1

みりん …大さじ1

しょうゆ …小さじ1

【作り方】

① サバ缶は軽く汁気を切る。玉ねぎは薄切りに、小ねぎは小口切りにする。しめじは石づきを取って手でほぐす。

② フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透明になったら、サバ缶としめじを入れて軽く炒める。

③ ②にAの調味料を加えて味付けをし火を止める。器に盛ったら上から小ねぎをちらす。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

たまねぎのポタージュ

材料

たまねぎ（大人材料からとりわけ）……15 g

茹で汁……大さじ 2 （または調乳ミルク）

作り方

- 1 たまねぎは柔らかく茹でてすりつぶす。
- 2 茹で汁を加えてよく混ぜる。

カミカミ期 9～11 か月頃

サバの混ぜごはん

材料

たまねぎ・サバ（大人②からとりわけ）……合わせて 15 g

全がゆ……70 g

作り方

- 1 大人②で取り出し、たまねぎは粗く刻み、サバは細かくほぐす。
- 2 ごはんに 1 を加え混ぜる。

モグモグ期 7～8 か月頃

鶏ひき肉入り野菜スープ

材料

たまねぎ（大人材料からとりわけ）……10 g

にんじん……10 g 鶏ひき肉……10 g 水……100ml

作り方

- 1 たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- 2 鍋に 1 と水を入れて煮る。野菜が柔らかくなったらひき肉を加えしっかり火を通す。

パクパク期 12～18 か月頃

サバおにぎり

材料

たまねぎ・サバ・しめじ（大人②からとりわけ）……合わせて 20 g

軟飯……90 g

作り方

- 1 大人②で取り出し、たまねぎは 1 cm 長さに、しめじは粗く刻み、サバはほぐす。
- 2 ごはんに 1 を加え混ぜて握る。

* 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

