

サバ缶のロール白菜



【1人分栄養量】

エネルギー：316kcal

たんぱく質：23.9g

脂質：19.8g

食塩相当量：1.9g

●野菜量：110g

【材料】 ●2人分

サバの水煮缶…1缶

スライスチーズ

(とろけるタイプ) …2枚

白菜 …2枚

カットトマト缶…1/2缶

水 …1カップ

砂糖 …小さじ1

コンソメ顆粒 …小さじ1

こしょう …少々

オリーブオイル…大さじ1

A

【作り方】

① 白菜は耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ600wで5分加熱する（※芯がしっかりしている場合は茹でたほうが柔らかく仕上がります）。

② ①でサバの水煮とチーズ1/2枚を包むように巻く。

③ 巻き終わりを下にして鍋に並べ、Aを加えて10分ほど弱火で煮る。

④ 食べやすい大きさにカットして器に盛り、仕上げにオリーブオイルを回しかける。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

白菜ペースト

材料

白菜の葉の部分（大人①からとりわけ）……15 g

だし汁……大さじ1

作り方

- 1 加熱し柔らかくなった白菜の葉の部分をすりつぶす。
- 2 だし汁を加えてトロトロにのばす。

カミカミ期 9～11 か月頃

サバ入りトマトリゾット

材料

サバ（大人材料からとりわけ）……10 g

トマトスープ（大人③からとりわけ）…大さじ1

白菜（大人④からとりわけ）……20 g 全がゆ……80 g

作り方

- 1 サバはお湯をかけて塩抜きし、ほぐす。白菜は刻む。
- 2 おかゆにトマトスープと1を加える。

モグモグ期 7～8 か月頃

白菜のリゾット

材料

白菜の葉の部分（大人①からとりわけ）……15 g

BF ホワイトソース……20 g 7倍がゆ……大さじ3

作り方

- 1 加熱し柔らかくなった白菜の葉の部分をみじん切りにする。
- 2 1とBF ホワイトソース、おかゆを混ぜる。

パクパク期 12～18 か月頃

サバのトマト煮

材料

サバ（大人材料からとりわけ）……20 g

白菜（大人①からとりわけ）……30 g

トマトスープ（大人③からとりわけ）…大さじ1

作り方

- 1 サバはお湯をかけて塩抜きし、白菜は1 cm角に切る。
- 2 大人③で一緒に煮る。サバはほぐしながら食べる。

* 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

