

# にんじんピラフ



## 【1人分栄養量】

エネルギー：294kcal

たんぱく質：5.8g

脂質：6.0g

食塩相当量：1.1g

●野菜・きのこ量：50g

## 【材料】 ●6人分

米 …2合

にんじん…1本

コーン缶…50g

ベーコン…20g

しめじ …1/2パック

コンソメ…大きじ1と1/2

有塩バター…15g

乾燥パセリ・黒こしょう…適宜

## 【作り方】

①米は研いで、30分ほど浸漬させる。しめじは手でほぐし、ベーコンは5mm幅に切る。コーン缶は水気を切る。

②にんじんは皮をむき縦半分に切る。

③炊飯釜に①とコンソメを加え一混ぜし、上に②を並べ炊飯する。

④炊きあがったらバターを加え混ぜながらにんじんを崩す。器に盛り乾燥パセリ・黒こしょうをかけて完成。

## ゴックン期 5～6 か月頃

### にんじんペースト

材料

にんじん (大人材料からとりわけ) ……10g

だし汁または茹で汁 ……適量

作り方

- 1 にんじんを柔らかくなるまで加熱し、つぶす。
- 2 だし汁または茹で汁を加えてのばす。

## カミカミ期 9～11 か月頃

### にんじんピラフ

材料

大人レシピからベーコンとしめじを抜いて炊いたピラフ

(大人③のもの) ……30g

水 ……大さじ4

作り方

- 1 バターを混ぜる前に取り出し、水を加え電子レンジ3～4分加熱し硬さを調整する。

## モグモグ期 7～8 か月頃

### にんじん雑炊

材料

にんじん (大人材料からとりわけ) ……10g

だし汁 ……1/2 カップ 鶏ひき肉……10g

ごはん ……15g

作り方

- 1 にんじんはみじん切りにしてだし汁、鶏ひき肉を加えて煮る。
- 2 ひと煮たちしたらごはんを加えて柔らかくなるまで煮る。

## パクパク期 12～18 か月頃

### にんじんピラフ

材料

炊きあがったピラフ (しめじは細かく切って炊飯)

(大人③のもの) ……50g

水 ……大さじ4

作り方

- 1 バターを混ぜる前に取り出し、水を加え電子レンジ3～4分加熱し硬さを調整する。

\*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。

\*はちみつは乳児ポ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、少量から増やしましょう。

横浜市おすすめレシピ集

