

小松菜オムレツサンド



【1人分栄養量】

エネルギー：447kcal

たんぱく質：20.0g

脂質：24.8g

食塩相当量：1.8g

●野菜量：100g

【材料】 ●2人分

小松菜 …100g

卵 …3個

A [ピザ用チーズ …30g

こしょう…少々

バター …15g

マヨネーズ…大さじ1

トマト …輪切り4枚

食パン（6枚切り）…2枚

【作り方】

- ① 小松菜は1cm長さに切る。
- ② 卵を溶き、①とAを加え混ぜる。
- ③ 玉子焼き器にバターを熱し、②を大きく混ぜながら焼く。両面焼く。
- ④ 食パンにマヨネーズを塗り、③とトマトを挟む。
- ⑤ ラップを巻き、少しなじませてから半分に切る。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

トマトのペースト

材料

トマト（大人材料からとりわけ）……20g

つくり方

- 1 トマトを乱切りにしてレンジで30秒ほど加熱する。
- 2 裏ごしして種と皮を取り除く。

カミカミ期 9～11 か月頃

小松菜のオムレツ

材料

小松菜のオムレツ（大人③からとりわけ）……30g

つくり方

- 1 大人③で焼いた卵焼きを食べやすい大きさに切る。

モグモグ期 7～8 か月頃

パンがゆ

材料

食パン（大人材料からとりわけ）……1/4枚

育児用ミルク ……60ml ツナ水煮缶……大さじ1

つくり方

- 1 食パンは耳を取り除き、細かくちぎる。
- 2 1に育児用ミルクを加えレンジで30秒ほど加熱する。
- 3 ツナを湯通しして2に混ぜる。

パクパク期 12～18 か月頃

小松菜のオムレツサンド

材料

小松菜のオムレツ（大人③からとりわけ）……30g

食パン（8枚切り）…1/2枚

つくり方

- 1 食パンは耳を取り除く。
- 2 小松菜のオムレツを食パンで挟む。
- 3 食べやすい大きさに切る。

オムレツは薄めに切ってあげると食べやすいです♪

* 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

