

野菜たっぷりみそラーメン風スープ



調理時間 20分

【1人分栄養量】

エネルギー：117kcal

たんぱく質：3.4g

脂質：6.9g

食塩相当量：1.9g

野菜量：140g

【材料】 ●2人分

味付きメンマ…50g
もやし …1/3パック
キャベツ …100g
ねぎ …30g
ホールコーン(水煮)…30g
サラダ油 …大さじ1
水 …2カップ
鶏がらスープの素 …小さじ1/2
おろしにんにく…小さじ1
(にんにくチューブ可)
みそ …大さじ1
黒こしょう …適量

A

【作り方】

- ① キャベツはざく切りに、ねぎは斜め薄切りにする。ホールコーンは汁気を切っておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、もやし、キャベツをさっと炒める。
- ③ ②にAを加え、温まったら味付きメンマ、ホールコーンを加える。
- ④ ③が沸騰したらねぎを加え、みそとおろしにんにくを溶き入れて火を止める。お好みで黒こしょうをかける。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

キャベツポタージュ

材料

キャベツ（大人材料からとりわけ）…15 g

だし汁…適宜

作り方

- 1 キャベツは10分ほど茹でてすりつぶし、ペースト状にする。
- 2 だし汁でトロトロにのばす。

カミカミ期 9～11 か月頃

野菜みそスープ

材料

キャベツ・もやし（大人③からとりわけ）…各10 g

ホールコーン（大人④からとりわけ）…3 g

スープ（大人④からとりわけ）…大さじ1 お湯…大さじ2

作り方

- 1 スープは④でにんにくを加える前にとりわけ、お湯で薄める。
- 2 野菜・コーンは粗く刻む。1と合わせる。

*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

キャベツがゆ

材料

キャベツ（大人③からとりわけ）……20 g

鶏ささみ…10 g 片栗粉…適宜 7倍がゆ…60 g

作り方

- 1 キャベツは柔らかく茹でて、みじん切りにする。
- 2 鶏ささみは片栗粉をまぶして茹でて、細かくほぐす。
- 3 7倍がゆに1と2を混ぜる。

パクパク期 12～18 か月頃

野菜みそうどん

材料

キャベツ・もやし（大人③からとりわけ）…各10 g

ホールコーン（大人④からとりわけ）…3 g 茹でうどん…90 g

スープ（大人④からとりわけ）…大さじ2 お湯…大さじ2

作り方

- 1 スープは④でにんにくを加える前にとりわけ、お湯で薄める。
- 2 野菜は一口大に切り、茹でうどん、1と合わせる。

横手市おすすめレシピ集

