

電子レンジで！キムチスープ



調理時間 5分

【1人分栄養量】

エネルギー：149kcal

たんぱく質：8.9g

脂質：9.7g

食塩相当量：1.6g

野菜量：35g

【材料】 ●2人分

白菜キムチ漬…70g

絹ごし豆腐 …1/2丁

卵 …1個

水 …300ml

しょうゆ …小さじ1

鶏がらスープの素

…小さじ1/2

白いりごま …小さじ1

ゴマ油 …小さじ2

A

【作り方】

① 卵は溶いておく。

② 耐熱カップを2つ用意し、豆腐半量ずつをスプーンですくって分け、その上にキムチ漬と溶き卵、Aを加える。

③ ふんわりとラップをかけて1つずつ電子レンジ600wで2分位加熱する。

④ 白いりごまを振りかけ、ゴマ油をたらす。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

電子レンジで！豆腐のトロトロ

材料

絹ごし豆腐（大人材料からとりわけ） ……10 g

だし汁…大さじ2

作り方

- 1 耐熱容器に豆腐とだし汁を加えて電子レンジ 600wで 30秒程度加熱する。
- 2 トロトロにすりつぶす。

カミカミ期 9～11 か月頃

電子レンジで！ツナスープ

材料

絹ごし豆腐（大人材料からとりわけ） ……20 g トマト…20 g

ツナ水煮…大さじ1 水…80ml しょうゆ…少々

作り方

- 1 豆腐は1 cm角に切る。トマトは皮と種を除き粗く刻む。
- 2 耐熱容器に1とツナ、だし汁、しょうゆを加えて電子レンジ600wで1分程度加熱する。

モグモグ期 7～8 か月頃

電子レンジで！豆腐スープ

材料

絹ごし豆腐（大人材料からとりわけ） ……15 g

トマト…15 g だし汁…30ml しょうゆ…少々

作り方

- 1 豆腐は5 mm角に切る。トマトは皮と種を除き刻む。
- 2 耐熱容器に1とだし汁、しょうゆを加えて電子レンジ600wで1分程度加熱する。

パクパク期 12～18 か月頃

電子レンジで！中華スープ

材料

絹ごし豆腐（大人材料からとりわけ） ……20 g

溶き卵…20 g 水…80ml しょうゆ…3 g

作り方

- 1 豆腐は1 cm角に切る。
- 2 耐熱容器に1と溶き卵、水、しょうゆを加えて電子レンジ600wで1分程度加熱する。**卵に火が通っているか確認してください**

* 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

