

# 豆苗の中華風炒め



調理時間 20分

## 【1人分栄養量】

エネルギー：205kcal

たんぱく質：9.6g

脂質：13.9g

食塩相当量：1.7g

●野菜・きのこ量：100g

## 【材料】 ●2人分

豆苗 …1パック

豚ロースうす切り…80g

塩 …少々

こしょう …少々

片栗粉 …小さじ2

赤パプリカ …1/2個

しめじ …1/2株

ごま油 …大きじ1

オイスターソース…大きじ1

酒 …大きじ1

しょうゆ …小さじ1/2

おろしにんにく…小さじ1/2

A

## 【作り方】

① 豆苗は根元を切り落とし、半分に切る。豚肉は塩、こしょうを振り、片栗粉をもみ込む。

② 赤パプリカは5ミリ幅に切る。しめじは石づきを取り、食べやすい大きさに分ける。

③ フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら②を加えて炒める。

④ 豆苗を加えさっと炒め、Aを加えて調味する。

## ★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

もう少しお兄さん・お姉さんになるまでお休み



カミカミ期 9～11 か月頃

### 豆苗と豚肉のミルクリゾット

材料

豆苗(葉の部分)…1g 豚ロース肉(大人材料からとりわけ)…10g

A  $\left\{ \begin{array}{l} \text{ご飯} \cdots \cdots 50\text{g} \quad \text{水} \cdots \cdots 100\text{ml} \quad \text{ベビーフードコンソメ} \cdots 2\text{g} \\ \text{牛乳} \cdots \cdots \text{大さじ} 3 \end{array} \right.$

粉チーズ…ひとつり

作り方

1 豆苗の葉は柔らかく茹で、細かく刻む。豚ロース肉は茹でて脂身を取り、3～4mm角に切る。

2 1にAを加え煮込み、仕上げに粉チーズを加える。

モグモグ期 7～8 か月頃

### 豆苗がゆ

材料

豆苗(葉の部分 大人材料からとりわけ)…2g

全がゆ…70g

作り方

- 1 豆苗は葉のみ切り取り、柔らかく茹でてみじん切りにする。
- 2 1と全がゆを混ぜる。

パクパク期 12～18 か月頃

### 豆苗と豚ひき肉のスープ煮

材料

豆苗(葉の部分)…1g 赤パプリカ…5g(大人材料からとりわけ)

豚ひき肉…10g だし汁…100ml しょうゆ…1～2滴

作り方

- 1 豆苗の葉はざく切りにする。赤パプリカは5～6mm角に切る。
- 2 豚ひき肉をだし汁で煮て、1としょうゆを加え煮る。

★ひき肉は水を加えて加熱し製氷皿に小分けにするか、保存袋に薄く広げ入れて冷凍ストックしておく便利です。

\*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

