

豆苗のパリパリサラダ



調理時間 10分

【材料】 ●2人分

- 豆苗 …1/2パック
- レタス …100g
- ミニトマト …5個
- とろけるスライスチーズ…2枚
- オリーブ油 …大さじ1
- A ぽん酢しょうゆ…大さじ1
- 黒こしょう …少々

【1人分栄養量】

エネルギー：141kcal

たんぱく質：5.9g

脂質：10.9g

食塩相当量：0.9g

●野菜量：105g

【作り方】

① 豆苗は根元を落として3等分に切り、レタスはひと口大にちぎり、一緒に水にさらして水気を切る。ミニトマトは半分に切り、Aは混ぜ合わせておく。

② 耐熱容器にクッキングシートを敷きスライスチーズを1枚ずつのせて、ラップをかけずに電子レンジ600Wで1分20秒加熱して取り出し、表面が固くなるまで冷ます。

③ 器に①の野菜を盛り付け、②を割り入れて、A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

材料 レンジでトマトペースト

ミニトマト(大人材料からの取り分け)……2個

水……大さじ2

作り方

- 1 ミニトマトはヘタを取り十字に切り込みを入れる。
- 2 耐熱容器に1を入れて水大さじ2を加え、電子レンジ(600w)で20秒加熱し、裏ごしする。

★トマトペーストは冷凍保存もできます。

カミカミ期 9～11 か月頃

洋風スープ

材料

レタス、ミニトマト(大人材料からの取り分け)……各15g

ベビーフードコンソメスープ…1/4カップ 豆苗葉先…0.5g

作り方

- 1 レタスはみじん切り、ミニトマトは皮を湯むきし、あらみじん切りにする。
- 2 1と豆苗葉先をスープで煮る。

★お麩やパンを加えるとボリュームアップできます。

*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。

モグモグ期 7～8 か月頃

材料 刻みレタス

レタス(大人材料からの取り分け)…20g だし汁…大さじ2

水溶き片栗粉…少量

作り方

- 1 レタスは柔らかくなるまで茹でてみじん切りにする。
- 2 だし汁を加え加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

★レタスは中心部の柔らかいところを使うとよいです。

パクパク期 12～18 か月頃

野菜スープ

材料

レタス、ミニトマト(大人材料からの取り分け)……各20g

ベビーフードコンソメスープ…1/3カップ 豆苗葉先…1g

とろけるチーズ…1g(1cm角に切る)

作り方

- 1 レタスは粗みじん切りミニトマトは皮を湯むきし、1cm角に切る。
- 2 1と豆苗葉先をスープで煮て、とろけるチーズを加える。

横手市おすすめレシピ集

