

鮭の甘酢照り焼き



調理時間 20分

【1人分栄養量】

エネルギー：247kcal

たんぱく質：20.1g

脂質：11.0g

食塩相当量：1.3g

●野菜・きのこ量：75g

【材料】 ●2人分

鮭切り身 …2切れ

塩 …少々

片栗粉 …適量

玉ねぎ …1/2個

しいたけ …4枚

サラダ油 …大さじ1

A [みりん …大さじ1

酢 …大さじ1

しょうゆ …小さじ2

大葉 …5枚

白すりごま…小さじ1

付け合わせ

ミニトマト…4個

【作り方】

① 鮭は塩をふって10分置き、ペーパータオルで水気をふいて1切れを3等分にし、片栗粉をまぶす。玉ねぎはくし切り、しいたけはそぎ切り、大葉はせん切りにする。

② フライパンに油を熱し、鮭、玉ねぎ、しいたけを並べて焼く。焼き色が付いたら上下を返し、蓋をして2分程焼く。

③ ②にAを加え、とろみが出るまで煮絡める。

④ ③を器に盛り、上から大葉と白すりごまを散らす。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

玉ねぎペースト

材料

玉ねぎ（大人材料から取り分け）…20g だし汁…大さじ 1

つくり方

- 1 玉ねぎを薄くスライスする。
- 2 沸騰させたお湯で玉ねぎを茹でる。
- 3 2をすりつぶして、だし汁でのばしながらペースト状にする。

カミカミ期 9～11 か月頃

鮭のおにぎり

材料

鮭（大人材料から取り分け）…15g 軟飯…60g

すりごま…少々

つくり方

- 1 鮭を沸騰させたお湯でしっかり茹で、細かくほぐす。
- 2 軟飯に1とすりごまを混ぜて、2等分にしてラップで丸くにぎる。★かつお節や青のりを混ぜてもおいしいです。

モグモグ期 7～8 か月頃

鮭のおかゆ

材料

鮭（大人材料から取り分け）…10g 7倍がゆ…60g

つくり方

- 1 鮭を沸騰させたお湯でしっかり茹で、細かくほぐす。
- 2 7倍がゆに1を混ぜる。

パクパク期 12～18 か月頃

鮭のソテー

材料

鮭（大人②から取り分け）…1/3切れ

つくり方

- 1 フライパンから鮭をとり出し、3等分に切り分ける。



*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。

横手市おすすめレシピ集

