

みょうがときゅうりのみそマヨ和え



【材料】 ●2人分

きゅうり	… 1本
みょうが	… 1個
塩	… 少々
ハム（薄切り）	… 2枚
マヨネーズ	… 大さじ1
みそ	… 小さじ1
粒マスタード	… 小さじ1

A

【作り方】

- ① きゅうりは千切りにし、塩もみをして水気を切る。
- ② みょうがとハムも千切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせる。
- ④ ①、②、③を和える。

【1人分栄養量】

エネルギー：80kcal

たんぱく質：2.8g

脂質：6.4g

食塩相当量：0.8g

●野菜量：60g

★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

きゅうりのスープ

材料

きゅうり(大人材料から取り分け)……20 g

ベビーフードコンソメスープ…80ml

作り方

- 1 きゅうりは1 cm長さの細切りにする。
- 2 1をスープでやわらかく煮る。

★暑くて食欲のない時に。とき卵や刺身の魚1切れをほぐして加えても◎。

*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

刻みきゅうり

材料

きゅうり(大人材料から取り分け)…20 g 水…適量

作り方

- 1 きゅうりは皮をむいて縦半分に切り種を除いて細かく刻み、水で柔らかくなるまで煮る。

★おかゆやそうめんなどに混ぜたり、他の野菜と組み合わせても◎

パクパク期 12～18 か月頃

きゅうりのサラダ

材料

きゅうり(大人①から取り分け)……25 g

ハム(大人材料から取り分け)…1/2枚

マヨネーズ…小さじ1/2

作り方

- 1 ハムは湯通しし、きゅうりとともに細切りにする。
- 2 1をマヨネーズで和える。

生のきゅうりも食べられますが、かたい場合は加熱を。

横手市おすすめレシピ集

