

いぶりませそば



【1人分栄養量】

エネルギー：373kcal

たんぱく質：16.2g

脂質：2.4g

食塩相当量：2.5g

●野菜・いも量：95g

【材料】2人分

乾燥そば …180g
いぶりがっこ…30g
長芋 …100g
ミニトマト …4個
青ネギか青しそ…1本(1枚)
花かつお …1パック
白だし …大さじ2
穀物酢 …小さじ2
七味唐辛子 …好みで

【作り方】

- ① 乾燥そばを表示通りに茹でる。
- ② 長芋は皮をむいて粗くすりおろすか袋に入れてたたく。ミニトマトは半分になり、青ネギは小口切りに、いぶりがっこは粗く刻む。
- ③ 長芋に白だしと穀物酢を加えて混ぜておく。
- ④ ①のそばを水洗いしてよく水気をきりお皿に盛って③をかけ、ミニトマト、青ネギ、いぶりがっこ、花かつおをかける。食べるときに混ぜ合わせていただく。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

トマトそうめんがゆ

材料

乾麺（そうめん）…10g 細かくきざむ

ミニトマト(大人材料から取り分け)…1個

つくり方

1 そうめんを表示より少し長めに茹でてザルに取り水洗いする。湯むきしたミニトマトをかるく刻み、鍋に茹でたそうめんといっしょに水 150ml を加えて煮る。

カミカミ期 9～11 か月頃

長芋おかかスープ

材料

長芋…(大人材料から取り分け)20g

花かつお…(大人材料から取り分け)1g弱 味噌…1g

つくり方

- 1 長芋の皮を厚めにむいて 1 cm角に切り、酢水に浸ける。
- 2 鍋に 1 の長芋と水 150ml、味噌を溶いて煮る。
- 3 長芋が柔らかく煮れたら花かつおを加えてさっと煮る。

★人参等の他の野菜を加えてもいいです。

* 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。

モグモグ期 7～8 か月頃

おかかそうめん

材料

乾麺（そうめん）…15g 1 cmくらいにおる

花かつお（大人材料から取り分け）…1g弱（1/3 パック）

つくり方

1 そうめんを表示より少し長めに茹でてザルに取り水洗いする。鍋に水 150ml 加え、トロトロになってきたら花かつおを加える。

パクパク期 12～18 か月頃

長芋焼き

材料

長芋…(大人材料から取り分け)25g

バター…1g しょうゆ…1～2g（2～3 滴） 青のり少々

つくり方

- 1 長芋の皮をむいて 1 cm幅に切り、平らな皿に並べてラップし、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。（1 分位）
- 2 フライパンにバターを加え弱火で長芋を両面ゆっくり焼き、最後にしょうゆを回しかける。

横手市おすすめレシピ集

