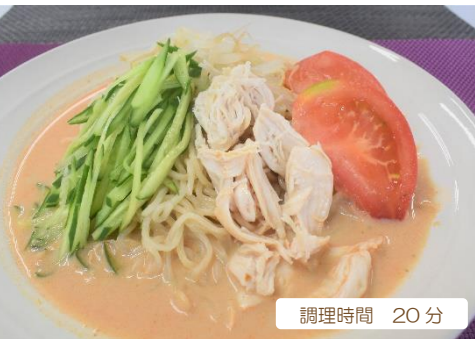


冷やしごまだれ麺



【1人分栄養量】

エネルギー：443kcal

たんぱく質：23.8g

脂質：6.6g

食塩相当量：3.1g

●野菜量：95g

【材料】 ●2人分

中華麺 …2玉

鶏ささ身 …1本

もやし …1/4袋

きゅうり …1/2本

トマト …1/2個

無調整豆乳…1カップ

めんつゆ（ストレート）

A

…1カップ

ゴマドレッシング…大さじ2

豆板醤 …小さじ2

【作り方】

- ① Aの調味料を混ぜてスープを作り、冷蔵庫で冷やす。
- ② 鶏ささ身ともやしを沸騰したお湯で茹でる。鶏ささ身はほぐす。
- ③ きゅうりは千切りに、トマトはくし切りにする。
- ④ 中華麺を沸騰したお湯で茹で、流水でよく冷やして、水気を切る。
- ⑤ 器に麺、スープ、具材の順に盛り付ける。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

トマトペースト

材料

トマト（大人③からとりわけ）…15g

だし汁 …大さじ1

つくり方

- 1 耐熱容器にトマトとだし汁を加え、電子レンジ（600w）で20秒加熱し裏ごしする。

カミカミ期 9～11 か月頃

材料

鶏ささ身（大人②からとりわけ）…15～20g きゅうり・トマト（大人③からとりわけ）…各15g

もやし（**パクパク期のみ**・大人②からとりわけ）…15g

しょうゆ …2～3滴 すりごま…少々

つくり方

- 1 鶏ささ身ともやし（**パクパク期のみ**）は細かく刻み、きゅうりは1～2cm長さに、トマトは皮（と種）を除き5mm～1cm角に切る。
- 2 1の具材をしょうゆとすりごまで和える。

*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。

モグモグ期 7～8 か月頃

鶏ささみとトマトのおかゆ

材料

鶏ささ身（大人②からとりわけ）…10g

トマト（大人③からとりわけ）…15g 7倍がゆ…60g

つくり方

- 1 鶏ささ身は細かく刻み、トマトは皮と種を除きみじん切りにする。
- 2 1を7倍がゆに混ぜる。

パクパク期 12～18 か月頃

鶏ささ身と野菜のごま和え

横手市おすすめレシピ集

