

素焼き野菜パーティー



調理時間 20分

【1人分栄養量】 (Aのソース)

エネルギー：327kcal

たんぱく質：1.8g

脂質：27.2g

食塩相当量：0.4g

●野菜・きのこ量：140g

【材料】 ●2人分

かぼちゃ …70g かぶ …30g
さつまいも …70g
たまねぎ …40g 人参 …30g
しめじ …40g
オリーブオイル…大さじ2

★ディップソース

A [マヨネーズ…大さじ2
にんにくチューブ…小さじ1
オリーブオイル…小さじ1
塩・黒こしょう…少々

B [マヨネーズ…大さじ2
ぽん酢 …大さじ1

C [マヨネーズ…大さじ3
カレー粉 …小さじ1

【作り方】

- ① かぼちゃは薄切り、さつまいもは乱切り、かぶは皮をむき半月にして水を加え電子レンジ600wで2分程度加熱する。
- ② たまねぎはくし切りにしバラけないように爪楊枝をさす。人参は短冊切り、しめじは石づきをとり、ほぐす。
- ③ フライパンにクッキングシートを敷き、オリーブオイルを敷き①②の野菜を並べて焼く。
- ④ ディップソースのA、B、Cをつくる。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

やさいペースト

材料

かぼちゃ、さつまいも、かぶ、たまねぎ、にんじん

(大人の①②からとりわけ) ……各 15 g ずつ

だし汁 ……適宜

作り方

- 1 たまねぎは電子レンジで加熱する。
- 2 野菜はそれぞれ裏ごしし、だし汁を加えてトロトロにのぼす。

モグモグ期 7～8 か月頃

やさいたっぷりスープ

材料

かぼちゃ、さつまいも、かぶ、たまねぎ、にんじん

(大人の①②からとりわけ) ……各 15 g ずつ

BF コンソメスープの素 ……大さじ 1 強 水 ……150 ml

作り方

- 1 野菜は粗みじん切りにする。
- 2 鍋に水を沸かして 1 を入れ加熱し、野菜に火が通ったらコンソメで味を整える。

カミカミ期 9～11 か月頃

パクパク期 12～18 か月頃

素焼き野菜パーティー

材料

かぼちゃ、さつまいも、かぶ、たまねぎ、にんじん (大人からとりわけ) ……各 15 g ずつ

しめじ (パクパク期～OK) 塩 ……ひとつまみ

オリーブ油 ……小さじ 1/4 マヨネーズ ……大さじ 1/2 (パクパク期～OK) カレー粉 ……少々 (パクパク期～OK)

作り方

- 1 野菜は食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンにオリーブ油を敷き、野菜の上から塩をふりかけ、全体に焼き目がつくまで焼く。
- 3 マヨネーズとカレー粉を混ぜ合わせる。(→パクパク期～OK)

* 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。

* はちみつは乳児ポ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

