

キウイでやわらか！ステーキ丼



調理時間 30分

【1人分栄養量】

エネルギー：624kcal

たんぱく質：25.9g

脂質：25.3g

食塩相当量：1.4g

●野菜・果物量：150g

【材料】 ●2人分

牛ステーキ肉…200g

キウイフルーツ…1個

(グリーンでもゴールドでも可)

サラダ油 …大さじ1/2

にんにく(輪切り)…1かけ

しょうゆ …大さじ1

レタス(ちぎる)…50g

トマト(2cm角)…1/2個

アボカド(スライス)…1/2個

レモン汁 …適量

(★アボカドにレモン汁をたらすと
変色防止になります)

ごはん …2膳

わさび …お好みで

【作り方】

- ① 皮をむいたキウイフルーツをポリ袋に入れ、手で押しつぶす。肉を入れ揉みこみ、15分おく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを色よく揚げ、取り出す。
- ③ 肉についたキウイフルーツをさっとぬぐい②のフライパンで焼き、食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンに漬け込んだキウイフルーツとしょうゆを加え加熱する。
- ⑤ ごはんに野菜と③を盛りつけ、④のソースをかける。

★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

牛肉入りおかゆ

材料

牛肉（大人③からとりわけ）…15g

レタス（大人材料からとりわけ）…15g 水…大さじ1

全粥…50g

作り方

- 1 牛肉はしっかり火を通し細かく刻む。レタスは水を加えて電子レンジ600wで30秒程度加熱し、粗く刻む。
- 2 おかゆに1を加え混ぜる。

* 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

もう少しお兄さん・お姉さんになるまでお休み



パクパク期 12～18 か月頃

お子様ステーキ丼

材料

牛肉（大人③からとりわけ）…20g

レタス・トマト（大人材料からとりわけ）…各10g

軟飯…50g ステーキソース（大人④からとりわけ）…小さじ1/2

作り方

- 1 牛肉はしっかり火を通し、刻む。レタスとトマトは粗く刻む。
- 2 軟飯に1を盛り付け、ステーキソースをかける。

横手市おすすめレシピ集

