

# 鶏しおレモン丼



調理時間 20分（炊飯時間除く）

## 【1人分栄養量】

エネルギー：583kcal

たんぱく質：21.9g

脂質：18.0g

食塩相当量：1.1g

●野菜量：100g

## 【材料】2人分

鶏もも肉 …160g

たまねぎ …160g

水菜 …40g

A 酒 …小さじ2

片栗粉 …小さじ2

B 塩昆布 …10g

酒 …小さじ2

レモン汁 …小さじ2

白いりごま …小さじ1

サラダ油 …小さじ2

押し麦ごはん…330g

## 【作り方】

① 鶏肉は一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。水菜は2cm長さに刻む。

② ①の鶏肉をビニール袋に入れ、Aの酒を加え、軽くもみ5分ほど置いてから、片栗粉をまぶす。

③ フライパンに油をひき、玉ねぎを半透明になるまで炒める。鶏肉を入れ、焦げ目が付くまで焼く。

④ ③にBを入れ、蓋をし1分ほど蒸し焼きにする。

⑤ どんぶりに麦ごはんを盛り、④・水菜・白ごまをふりかけ完成。

## ★離乳食取り分けポイント★

### ゴックン期 5～6 か月頃

#### 材料 玉ねぎ入りおかゆ

玉ねぎ（大人材料からとりわけ）…15g 水…大さじ1  
10倍粥…50g

#### 作り方

- 1 玉ねぎは水を加えて電子レンジ600wで1分30秒程度加熱し、すりつぶす。
- 2 おかゆに1を加え混ぜる。

### カミカミ期 9～11 か月頃

#### 材料 鶏つくね

鶏肉（大人材料からとりわけ）…15g だし汁…50～100cc  
玉ねぎ（大人材料からとりわけ）…15g しょうゆ…少量

#### 作り方

- 1 鶏肉、玉ねぎは細かく刻み、練り合わせ、肉団子を作る。
- 2 フライパンにだし汁を加え、1を煮る。
- 3 火が通ったら、しょうゆを加え味を調える。

### モグモグ期 7～8 か月頃

#### 材料

玉ねぎ（大人材料からとりわけ）…15g 水…大さじ1  
7倍粥…50g

#### 作り方

- 1 玉ねぎは水を加えて電子レンジ600wで1分30秒程度加熱し、粗みじん切りにする。
- 2 おかゆに1を加え混ぜる。

### パクパク期 12～18 か月頃

#### 材料 鶏炒め丼

鶏肉（大人③からとりわけ）…15g だし汁…25cc  
玉ねぎ（大人③からとりわけ）…15g しょうゆ…少量  
すりごま…少量 軟飯…90g

#### 作り方

- 1 鶏肉は一口大切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 フライパンにだし汁を加え、1を煮る。火が通ったら、しょうゆを加え味を調え、すりごまをまぶす。ご飯に盛り付け完成。

\*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。

横手市おすすめレシピ集

