

# いぶりがっこでキンパ



【1本分栄養量】  
エネルギー：382kcal  
たんぱく質：16.5g  
脂質：17.1g  
食塩相当量：3.0g  
野菜量：50g

## 【材料】 ●4本分

いぶりがっこ…75g  
牛薄切り肉 …250g  
にんじん …120g  
大葉 …12枚  
ごま油（炒め用）…大さじ1  
焼き肉のたれ…大さじ2  
ごはん …300g  
A 炒りごま…大さじ1  
ごま油 …小さじ1  
塩 …小さじ1  
焼き海苔 …4枚

## 【作り方】

- ① にんじんといぶりがっこは細切りにする。牛肉は3cm長さに切る。ごはんをAを混ぜる。
- ② フライパンにごま油（炒め用）を熱しにんじんを炒めて、お皿にあげる。同じフライパンで牛肉を炒め、火が通ったら焼き肉のたれで調味する。
- ③ 巻きすに海苔をのせ、ごはん、大葉、いぶりがっこ、②をのせて手前から巻く。少し時間を置いて切る。

## ★離乳食取り分けポイント★

### ゴックン期 5～6 か月頃

#### にんじんペースト

##### 材料

にんじん（大人①からとりわけ）……10g

だし汁 ……大さじ1

##### 作り方

- 1 にんじんにだし汁を加え電子レンジで加熱する。
- 2 すりつぶし、トロトロにする。

### モグモグ期 7～8 か月頃

#### 牛肉いいおかゆ

##### 材料

にんじん（大人①からとりわけ）…各10g

牛肉（大人②からとりわけ）…10g 7倍がゆ…70g

##### 作り方

- 1 にんじんは電子レンジで加熱し、刻む。
- 2 大人②でたれを加える前に牛肉を取り出し、刻む。
- 3 7倍がゆに1・2を加えて混ぜ合わせる。

### カミカミ期 9～11 か月頃

### パクパク期 12～18 か月頃

#### キンパ風おにぎり

##### 材料

にんじん・牛肉（大人②からとりわけ）……各10～15gずつ

ごはんまたは軟飯…80g 海苔…適量

##### 作り方

- 1 にんじんは刻む。牛肉は大人②でたれを加える前に取り出し、刻む。
- 2 ごはんに1を混ぜ込み、つかみやすい大きさに丸める。
- 3 ちぎった海苔を2につける。

\*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。

横手市おすすめレシピ集

