

なすのゴマ味噌炒め



【1人分栄養量】

エネルギー：408kcal

たんぱく質：10.5g

脂質：32.1g

食塩相当量：1.4g

●野菜量：120g

【材料】 ●2人分

豚バラ肉	…100g
なす	…中1本
赤パプリカ	…1個
小ねぎ	…1本
サラダ油	…大さじ2
みそ	…大さじ1
みりん	…大さじ1
酒	…大さじ1
すりごま	…大さじ1
しょうゆ	…小さじ1/2

A

【作り方】

- ①なすは乱切りにして、塩(分量外)を振った後キッチンペーパーで水気をふき取る。豚バラ肉は3cm幅に切り、赤パプリカは乱切りにする。
- ②小ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、豚肉、なす、赤パプリカの順に炒める。Aを加えてさっと炒め合わせる。
- ④お皿に盛り付け、小ねぎを散らす。お好みで七味唐辛子などを振ってもおいしくいただけます。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

なすのトロトロ

材料

なす（大人材料からとりわけ）……15 g

だし汁 ……大さじ1

作り方

- 1 なすは皮をむき、水にさらしてアクを抜く。
- 2 やわらかく茹でてすりつぶし、だし汁でのばす。

カミカミ期 9～11 か月頃

なすと豚肉の煮物

材料

なす（大人材料からとりわけ）……30 g

豚バラ肉（大人材料からとりわけ）……10 g

だし汁……50ml しょうゆ……1 g

作り方

- 1 なすは皮をむいて、一口大に切り水にさらす。豚肉は5 mm幅に切る。
- 2 だし汁で1を煮る。しょうゆを加えて味を調える。

* 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

なすの磯煮

材料

なす（大人材料からとりわけ）……15 g

焼き海苔……0.5 g だし汁……大さじ3

作り方

- 1 なすは皮をむき、さいの目切りにして水にさらす。
- 2 1をだし汁でやわらかくなるまで煮る。焼き海苔を細かくちぎって加える。

パクパク期 12～18 か月頃

なすのゴマ味噌炒め

材料

なす・パプリカ（大人③からとりわけ）……各20 g

豚肉（大人③からとりわけ）……15 g

作り方

- 1 大人③でAを半量加える。
- 2 なすは皮のついていない部分をえらび、食べやすい大きさに切る。

横手市おすすめレシピ集

