

もずくの天ぷら



調理時間 20分

【1人分栄養量】

エネルギー：170kcal

たんぱく質：5.8g

脂質：5.8g

食塩相当量：0.8g

●海藻量：75g

【材料】 ●2人分

もずく …150g

片栗粉 …大さじ2

桜えび …大さじ1

A [天ぷら粉…1/2カップ
水 …120ml

揚げ油 …適量

ポン酢しょうゆ、つけ塩、レモン
など

【作り方】

- ① もずくはペーパータオルなどでしっかりと水気をふき取り、片栗粉をまぶしておく。
- ② Aを混ぜ合わせて衣を作る。
- ③ ①に②の衣をつけ桜えびをのせて、170度に熱した油でカラッと揚げ、（衣が鍋の中ほどまで沈んですぐ浮いてくる状態）
- ③ ぽん酢しょうゆやつけ塩、レモンでいただく。

★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

もずくのスープ

材料

もずく（大人材料からとりわけ）……10g

豆腐……20g だし汁……60ml しょうゆ……1g

作り方

- 1 もずくはみじん切りに、豆腐は1cm角に切る。
- 2 だし汁で1を煮る。しょうゆで味を調える。

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

もずくの天ぷら

材料

もずくの天ぷら（大人③からとりわけ）……20g

作り方

- 1 揚げたもずくの天ぷらは食べやすい大きさに切る。
- 2 ごく少量のしょうゆで味を付けて食べる。



おみそ汁にとろみをつけた餡をかけるとより食べやすくなります♪

* 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

