

れんこんと鶏肉の炊飯器煮込み



【1人分栄養量】

エネルギー：292kcal

たんぱく質：20.7g

脂質：13.0g

食塩相当量：1.6g

●野菜量：115g

【材料】 ●2人分

鶏手羽元 …4本
れんこん …100g
にんじん …1/2本
ごぼう …50g
しょうが …ひとかけ
水 …1/4カップ
酒 …大さじ2
しょうゆ …大さじ2
砂糖 …大さじ2
酢 …大さじ1
小ねぎ …適量

A

【作り方】

- ① 保存袋に鶏手羽元とAを入れ、30分程味を染み込ませる。
- ② れんこん、にんじん、ごぼうは乱切りに、しょうがはせん切りに、小ねぎは小口切りにする。
- ③ 炊飯器に①（汁ごと）、②（小ねぎ以外）と水を入れ、アルミホイルを被せて、炊飯スイッチを押す。
- ④ 炊飯が終了したら、器に盛り付けて、上から小ねぎを散らす。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

野菜スープ

材料

にんじん（大人材料からとりわけ）……5g

じゃがいも……10g 茹で汁……50ml

つくり方

- 1 にんじんとじゃがいもをやわらかく茹でてすりつぶし、茹で汁を加える。

カミカミ期 9～11 か月頃

にんじんと鶏肉の煮物

材料

にんじん（大人④からとりわけ）……20g

鶏肉（大人④からとりわけ）……15g 水……適宜

つくり方

- 1 大人④からにんじん、鶏肉を取り出し食べやすい大きさに切る。
- 2 浸るくらいの水で煮て味を調整する。

モグモグ期 7～8 か月頃

にんじんの白和え

材料

にんじん（大人④からとりわけ）……10g

豆腐……10g

つくり方

- 1 大人④からにんじんを取り出し細かく刻む。
- 2 豆腐は加熱してつぶす。
- 3 1と2を和える。

パクパク期 12～18 か月頃

れんこん鶏肉の炊飯器煮込み

材料

にんじん・ごぼう（大人④からとりわけ）……各20g

鶏肉（大人④からとりわけ）……15g 水……適宜

つくり方

- 1 大人④からにんじん、ごぼう、鶏肉を取り出し食べやすい大きさに切る。
- 2 浸るくらいの水でさっと煮る。

* 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

