

れんこんまんじゅう



【1人分栄養量】

エネルギー：120kcal

たんぱく質：3.3g

脂質：0.3g

食塩相当量：1.3g

●野菜・きのこ量：140g

【材料】 ●2人分

- れんこん …200g
- 片栗粉 …大さじ2
- 塩 …ひとつまみ
- しめじ …50g
- にんじん …30g
- 三つ葉 …5g (飾り用茎と葉)
- だし汁 …1カップ
- しょうゆ …大さじ1/2
- みりん …大さじ1/2
- 水溶き片栗粉
(水・片栗粉…各大さじ1)

A

【作り方】

- ① にんじんはせん切りに、しめじはほぐす。三つ葉は飾り用の葉を分けて1cm長さに切る。
- ② れんこんは150gをすりおろし、50gは粗く刻む。片栗粉、塩、三つ葉の茎（飾り以外）と合わせる。
- ③ ②を2つに分けて丸めてラップで軽く包み、電子レンジ600wで3分加熱する。
- ④ Aとにんじん、しめじを火にかけ、にんじんが柔らかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつける。③を器に盛り付け三つ葉を飾り、あんをかける。

★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（大人材料からとりわけ）……15g

だし汁 ……大さじ1

つくり方

1 にんじんは柔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

れんこんのすりながし

材料

すりおろしれんこん（大人②からとりわけ）……20g

だし汁……50ml

つくり方

1 大人②のすりおろしたれんこんにだし汁を加え加熱する。

モグモグ期 7～8 か月頃

にんじんの納豆和え

材料

にんじん（大人材料からとりわけ）……10g

納豆……15g しょうゆ……1g

つくり方

1 にんじんは柔らかくゆで、納豆は湯通しして刻む。

2 1にしょうゆを加え、混ぜ合わせる。

パクパク期 12～18 か月頃

れんこんのおやき

材料

すりおろしれんこん（大人②からとりわけ）……80g

しらす……5g 片栗粉……大さじ1

つくり方

1 大人②のすりおろしたれんこんに、しらすと片栗粉を加え5mmの厚さに丸める。

2 フライパンで弱火で両面を焼く。

* 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

