

レンジで小松菜の煮びたし



調理時間 10分

【1人分栄養量】

エネルギー：48kcal

たんぱく質：3.8g

脂質：2.0g

食塩相当量：0.9g

●野菜・きのこ量：85g

【材料】 ●2人分

小松菜 …100g

にんじん …20g

しめじ …50g

油揚げ …1枚

A { めんつゆ …大さじ1
(3倍濃縮)

水 …大さじ3

かつお節 …小1袋

【作り方】

① 小松菜は根元を落として4cm長さに切り、にんじんは千切り、しめじは石づきをとり小房に分け、油揚げは短冊切りにする。

② 耐熱容器にAと①を入れて軽く混ぜ合わせ、ふんわりとラップをしてレンジ600wで3分半加熱する。

③ ②にかつお節を入れて混ぜ、粗熱が取れたら器に盛り付ける。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

小松菜とにんじんのおかゆ

材料

小松菜の葉の部分（大人①からとりわけ）…5 g

にんじん（大人①からとりわけ）…5 g

水 …大さじ2 10倍がゆ …30 g

作り方

- 1 小松菜とにんじんに水を加えレンジで2分ほど加熱する。
- 2 柔らかくなった1をすりつぶし10倍がゆと混ぜる。

カミカミ期 9～11 か月頃

混ぜご飯

材料

小松菜（大人③からとりわけ）…10 g

しめじ・にんじん（大人③からとりわけ）…それぞれ5 g

5倍がゆ…80 g

作り方

- 1 小松菜とにんじんは粗く刻む。
- 2 しめじは細かく刻む。
- 3 5倍がゆに1と2を混ぜる。

モグモグ期 7～8 か月頃

小松菜とにんじんの白和え

材料

小松菜の葉の部分（大人③からとりわけ）…15 g

にんじん（大人③からとりわけ）…5 g

絹ごし豆腐…30 g

作り方

- 1 小松菜とにんじんは刻む。
- 2 1と絹ごし豆腐を混ぜ合わせる。

パクパク期 12～18 か月頃

混ぜご飯

材料

小松菜（大人③からとりわけ）…20 g

にんじん・しめじ（大人③からとりわけ）…それぞれ5 g

油揚げ（大人③からとりわけ）…5 g 軟飯…90 g

作り方

- 1 小松菜とにんじんは粗く刻む。
- 2 しめじと油揚げは細かく刻む。
- 3 軟飯に1と2を混ぜる。

* 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

