

薬味といただく、なすのカリトロ焼き



【1人分栄養量】

エネルギー：234kcal

たんぱく質：3.3g

脂質：18.2g

食塩相当量：0.8g

●野菜量：115g

【材料】 ●2人分

なす …中2本
塩（分量外）…少々
片栗粉 …大さじ2
サラダ油 …大さじ3

A 小ねぎ …5本
みょうが …1個
削り節 …1パック

ぽん酢しょうゆ…大さじ2

【作り方】

- ① なすはヘタを取って1cm幅の斜め切りにし、塩（分量外）を振った後、キッチンペーパー等で水気をよくふき取る。小ねぎは小口切り、みょうがはせん切りにする。
- ② ボウルやポリ袋などに片栗粉を入れて、なすにまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、②を並べて焼く。
- ④ 焼きあがったら器に盛り、Aをのせて、ぽん酢しょうゆでいただく。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

豆腐のなすあんかけ

材料

なす（大人材料からとりわけ）……10g

絹ごし豆腐……20g だし汁 ……大さじ1

つくり方

- 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。
- 3 豆腐は湯通しして滑らかにすりつぶし、2をかける。

カミカミ期 9～11 か月頃

ラタトゥイユ

材料

なす（大人材料からとりわけ）……15g

玉ねぎ……10g 水……1/4カップ トマト水煮缶……大さじ2

つくり方

- 1 なすは皮をむき、粗いみじん切りにして水にさらす。玉ねぎも粗いみじん切りにする。
- 2 1をさっと炒め、トマト水煮缶と水を加えやわらかくなるまで煮る。

*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。

モグモグ期 7～8 か月頃

なすのおみそ汁

材料

なす（大人材料からとりわけ）……10g

豆腐……5g だし汁……60ml みそ……1g

つくり方

- 1 なすは皮をむき、みじん切りにして水にさらす。豆腐は1cm角に切る。
- 2 だしでやわらかくなるまで煮て、みそで味を付ける。

パクパク期 12～18 か月頃

なすのカリト口焼き

材料

なす（大人④からとりわけ）……3枚（おおよそ30g）

だし汁……大さじ1/2 しょうゆ……少々

つくり方

- 1 なすは大人④で薬味とぽん酢しょうゆをかける前にとりわけ、半分に切る。
- 2 だし汁としょうゆをかけて食べる。

横手市おすすめレシピ集

