

～離乳食完了期(1歳頃)からの旬の野菜レシピ～

★トマトとオクラのチーズ和え★

材料 3～4人分

1人あたりエネルギー18kcal 塩分 0.03g

- ・トマト・・・120g※正味 80g
- ・オクラ・・・4本(40g)
- ★オリーブ油・・・小さじ1 (4g)
- ★粉チーズ・・・小さじ1 (2g)

★作り方★

- ① トマトは皮を湯むきし、横に二等分に切り、種部分をスプーン等で取り除いたら、1cm 角に切る。
※湯むき…包丁の先端や角を使ってヘタの部分をくり抜き、トマトのおしり部分にうっすら十字の切れ目をいれる。熱湯で30秒位茹で、水で冷やし皮を手で引っ張るときれいにむけます。
- ② オクラはガクの周囲を包丁でむき、少量の塩をまぶして擦り産毛を落とす。水洗いし、沸騰湯で約4分茹でる。
- ③ オクラの粗熱がとれたら、5mm 厚さの輪切りにする。
- ④ ★の調味料とトマト、オクラを和えて盛り付ける。



バックナンバーは町のホームページを参照！



★玉ねぎとコーンのおやき風★

材料 3～4人分(8枚分)

1人あたりエネルギー63kcal 塩分 0.3g

- ・玉ねぎ・・・50g(中 1/4 個)
- ・コーン・・・80g
- ・絹ごし豆腐・・・100g
- ・片栗粉・・・大さじ3 (27g)
- ・サラダ油・・・小さじ1/2 (2g)
- ・和風だしの素・・・小さじ1/2 (1.5g)

★作り方★

- ① 絹ごし豆腐は、キッチンペーパーに乗せて水気を切る。
- ② 玉ねぎはみじん切り、コーンはキッチンペーパー等で水気をしっかりと切っておく。
- ③ ボウルに①の豆腐を入れて滑らかになるまでよく潰す。
②と片栗粉、和風だしの素を加えて、よく混ぜる。
※生地がゆるい場合は、片栗粉を小さじ1ずつ追加し、粘りが出てスプーンですくい落とせる位の固さに調整する。
- ④ フライパンを温め、油をうっすらと広げ、中火～弱火にしたら、③の 1/8 量をスプーンですくってフライパンに乗せ、直径4～5cm に整える。
- ⑤ 蓋をして4～5分焼いたら、裏返して更に3分位焼く。
※風味をプラスしたい時は、青のり・すりごま等を混ぜても OK。
※大人が食べる際には、表面に醤油やめんつゆを薄く塗ってください。

●1～2歳児の1日の塩分目標量は、3g未満です。

料理は薄味に作って子ども用に取り分けた後、大人の分は追加で味付けや風味付け(香辛料、香味野菜等)して、家族みんなで適塩料理を楽しみましょう。

《ワンポイント》1～2歳児は、歯の生え方や噛む力等によって食べにくい食材があり、強い酸味や苦味は苦手です。

- ①野菜は皮を取り除く、繊維を断ち切る方向でカットする。
- ②トマトの種部分は、食べ慣れない時期は取り除く。