

野菜の肉巻き on the チーズ



自分がなすが苦手なので、肉巻きにしたら食べやすくなると思い、考えたメニューです。

献立立案者 柴田 紗希



材 料

豚肉	40g
アスパラガス	1本
なす	20g
人参	10g
ピーマン	5g
塩	少々
しょうゆ	小さじ 1/2
スライスチーズ	1枚

作り方

- ① アスパラガスは皮をむき、さっとゆでる。
- ② なす、人参、ピーマンは短冊切りして下ゆでする。
- ③ 豚肉に塩、しょうゆで下味をつけ、①、②を巻く。
- ④ フライパンを熱し、③の巻き終わりを下にして中火で焼き、転がしながら全面を焼く。
- ⑤ 全体に火がとおったら、皿に移し、その上にスライスチーズをのせてレンジで加熱する。チーズがとけたら出来上がり。

栄養成分 エネルギー 139kcal

たんぱく質	14.2g	ビタミンA	140μg/RE	ビタミンC	8mg
脂質	7.3g	ビタミンB1	0.46mg	繊維	1.3g
カルシウム	140mg	ビタミンB2	0.20mg	塩分	1.0g
鉄	0.7mg				

この
メニューから
離乳食への
利用

生後9～11ヶ月ごろ

野菜 on the チーズ

なす	15g
人参	7g
チーズ	少々

生後7～8ヶ月ごろ

柔らか煮

なす	15g
人参	5g

生後5～6ヶ月ごろ

柔らか煮(つぶし)

なす	10g
人参	5g