

# チーズミートなす



なすは、食感が苦手な子どもも多い食材ですが、このメニューはピザ風の味付けで食べやすく、子どもたちもよく食べてくれます。



## 材 料

豚ひき肉	20g
玉ねぎ	30g
なす	40g
トマト	20g
ピーマン	10g
サラダ油	適宜
塩	少々
ケチャップ	小さじ1
ピザ用チーズ	15g

## 作り方

- ① 玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ② なすは5mm厚さの半月切りにして、水につけてあく抜きをする。
- ③ トマトは粗みじん切り、ピーマンは線切りにする。
- ④ 豚ひき肉、①～③を油で炒め、塩、ケチャップで調味する。
- ⑤ アルミカップに④を入れ、上にチーズをのせる。170℃のオーブンで10分ほど焼く。

## 栄養成分 エネルギー 144kcal

たんぱく質	8.1g	ビタミンA	58μg/RE	ビタミンC	15mg
脂質	8.9g	ビタミンB1	0.16mg	繊維	1.9g
カルシウム	112mg	ビタミンB2	0.12mg	塩分	0.7g
鉄	0.4mg				

この  
メニューから  
離乳食への  
利用

生後9～11ヶ月ごろ

チーズ焼き

なす	15g
玉ねぎ	15g
トマト	8g
チーズ	5g

生後7～8ヶ月ごろ

チーズ焼き

生後9～11ヶ月 ごろの2/3
--------------------

生後5～6ヶ月ごろ

柔らか煮(つぶし)

なす	10g
----	-----