



ツナ入りコールスパ (4人分)

かいた版ネウボラ
(ひまわりプラザ)
南つくも町11番16号
TEL: 824-1225

材 料	分 量	作 り 方
スパゲティ	100g	① 材料の下準備をする。 スパゲティー…茹でる むきえび…塩茹でする きゅうり…輪切りにしてさっと茹でる 人参…せん切りして茹でる 玉ねぎ…スライスしてさっと茹でる ② ①の材料をすぐに水冷して、水気を絞り、ボールに入れる。 ③ ☆の調味料を合わせてドレッシングを作る。 ④ ②のボールにツナと③のドレッシングを入れて、あえる。
むきえび	60g	
ツナ	40g	
きゅうり	2/3本	
人参	1/5本	
玉ねぎ	1/3個	
☆ 砂糖	小さじ4	
☆ 酢	大さじ1強	
☆ 醤油	小さじ2	
☆ 塩	少々	
☆ こしょう	少々	
☆ カレー粉	小さじ1/3	

離乳食へ展開してみよう！

初期《5・6か月ごろ》

人参、玉ねぎを軟らかく煮て、すりつぶす。湯を加えて、ペースト状にのばす。

★使用した材料★
人参・玉ねぎ

中期《7・8か月ごろ》

きゅうり、人参、玉ねぎを軟らかく煮て、粗くすりつぶす。湯を加えてのばす。

★使用した材料★
きゅうり・人参・玉ねぎ

後期《9～11か月ごろ》

きゅうり、人参、玉ねぎを軟らかく茹でて水気を切ったら、細かく刻む。スパゲティーも軟らかく茹でて細かく刻む。野菜とスパゲティー、ツナを合わせて混ぜ、少量の砂糖と醤油で味付ける。

★使用した材料★
スパゲティー・ツナ・きゅうり・人参・玉ねぎ・砂糖・醤油

完了期《12～18か月ごろ》

①で茹でた材料をさらに小さく切る。切った材料とツナを合わせて混ぜ、少量の砂糖と醤油で味付ける。

★使用した材料★
スパゲティー・エビ・ツナ・きゅうり・人参・玉ねぎ・砂糖・醤油

