

# さっぱりグリーンサラダ

## (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
ほうれん草	1/4束	① 材料の下準備をする。 ほうれん草…茹でて水気を切り、 2cm幅に切る きゅうり…輪切り キャベツ…一口大に切り、茹でて水 気を切る ハム…短冊切り ② すべての材料を合わせて、あえる。
きゅうり	2/3本	
キャベツ	葉大2枚	
コーン	25g	
ハム	25g	
細切アーモンド	15g	
マヨネーズ	大さじ2強	
ヨーグルト	大さじ2弱	
塩	少々	
こしょう	少々	
砂糖	小さじ1/2	

## 離乳食へ展開してみよう!

### 初期《5・6か月ごろ》

ほうれん草、キャベツ、コーン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★

ほうれん草・キャベツ・コーン

### 中期《7・8か月ごろ》

ほうれん草、キャベツ、きゅうり、コーンを軟らかく煮て、粗くつぶす。湯を加えてのばす。

★使用した材料★

ほうれん草・きゅうり・キャベツ・コーン

### 後期《9～11か月ごろ》

ほうれん草、きゅうり、キャベツ、コーンを茹でて水気を切り、細かく刻む。ボールに入れ、ヨーグルトと少量の塩と砂糖を加えてあえる。

★使用した材料★

ほうれん草・きゅうり・キャベツ・コーン・ヨーグルト・塩・砂糖

### 完了期《12～18か月ごろ》

ほうれん草、きゅうり、キャベツ、コーンを茹でて水気を切り、小さく切る。ボールに入れ、ヨーグルトと少量の塩と砂糖を加えてあえる。

★使用した材料★

ほうれん草・きゅうり・キャベツ・コーン・ヨーグルト・塩・砂糖