



バンバンジーサラダ

(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
鶏ささみ	80g	① 材料の下準備をする。 鶏ささみ…茹でて細かくほぐす にんじん…せん切りして、茹でる きゅうり…輪切り もやし…ざく切りして茹でる ② 茹でた野菜を絞ってボウルに入れる。 ③ Aのドレッシングをあえる。 
にんじん	1/4本	
きゅうり	小1本	
もやし	1/2袋	
豆板醤	お好みで	
ごま油	小さじ1強	
A 砂糖	小さじ2強	
しょうゆ	大さじ1/2	
酢	大さじ1/2	

離乳食へ展開してみよう！

初期《5・6か月ごろ》

にんじん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★

にんじん

中期《7・8か月ごろ》

にんじん、きゅうりを軟らかく煮て、粗くつぶす。湯を加えてのばす。

★使用した材料★

にんじん・きゅうり

後期《9～11か月ごろ》

にんじん、きゅうり、もやしを茹でて水気を切り、細かく刻む。茹でた鶏ささみも細かく刻む。ボウルに入れ、少量の砂糖としょうゆを加えてあえる。

★使用した材料★

鶏ささみ・にんじん・きゅうり・もやし・砂糖・しょうゆ

完了期《12～18か月ごろ》

にんじん、きゅうり、もやしを茹でて水気を切り、小さく切る。茹でた鶏ささみは小さくほぐす。ボウルに入れ、少量の砂糖としょうゆを加えてあえる。

★使用した材料★

鶏ささみ・にんじん・きゅうり・もやし・砂糖・しょうゆ