

海藻サラダ

(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
乾燥ひじき	3 g	① 材料の下準備 ひじき, わかめ…水戻しして茹でる (生わかめや戻したひじきを使用する場合は, 乾燥の7~8倍の量を使用してください) かにかまぼこ…小さくほぐす 人参…せん切りして茹でる キャベツ…太めのせん切り ② ☆を合わせ混ぜる。 ③ 下処理した材料を合わせて, ②の調味料であえる。
乾燥わかめ	3 g	
かにかまぼこ	30 g	
人参	1/5本	
キャベツ	葉大2枚	
☆ ごま油	小さじ1弱	
☆ 砂糖	小さじ2	
☆ 酢	小さじ1.5	
☆ 醤油	小さじ1.5	

離乳食へ展開してみよう!

初期《5・6か月ごろ》

軟らかく煮た人参とキャベツをすりつぶす。湯を加えて, ペースト状にのばす。

★使用した材料★
人参・キャベツ

中期《7・8か月ごろ》

軟らかく煮た人参とキャベツを粗くすりつぶす。湯を加えてのばす。

★使用した材料★
人参・キャベツ

後期《9~11か月ごろ》

軟らかく煮たひじき, わかめ, 人参, キャベツを細かく刻んで, 混ぜ合わせる。少量の醤油と砂糖で味付ける。

★使用した材料★
ひじき・わかめ・人参・キャベツ・
砂糖・醤油

完了期《12~18か月ごろ》

軟らかく煮たひじき, わかめ, 人参, キャベツを小さめに切って, 混ぜ合わせる。少量の醤油と砂糖で味付ける。

★使用した材料★
ひじき・わかめ・人参・キャベツ・
砂糖・醤油