

牛肉サラダ (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
牛肉こま切れ	80g	① 材料の下準備をする。 人参…せん切りして茹でる もやし…茹でる きゅうり…輪切りにしてさっと茹でる ② フライパンに油を熱し、牛肉とこんにゃくを炒め、★の調味料で味付ける。 冷ます。 ③ ☆を混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。 ④ ①の材料の水気を切ってボールに入れ、②と③のドレッシングを合わせてあえる。
細切こんにゃく	60g	
★ 砂糖	大さじ1	
★ 醤油	小さじ1	
人参	1/5本	
もやし	1/2袋	
きゅうり	小1本	
☆おろししょうが	小さじ1/2	
☆ 砂糖	小さじ2	
☆ 醤油	小さじ2	
☆ 酢	小さじ1	
☆ いりごま	小さじ1強	



離乳食へ展開してみよう！

初期《5・6か月ごろ》

人参を柔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

中期《7・8か月ごろ》

人参ときゅうりを柔らかく煮て、粗くすりつぶす。湯を加えてのばす。

★使用した材料★
人参・きゅうり

後期《9～11か月ごろ》

人参ともやしときゅうりを柔らかく煮て、細かく刻む。野菜といりごまを合わせて、少量の砂糖と醤油で味付ける。

★使用した材料★
人参・もやし・きゅうり・砂糖・醤油・いりごま

完了期《12～18か月ごろ》

人参ともやしときゅうりを柔らかく煮て、小さく切る。炒めた②の牛肉だけを取り出し、小さく刻む。野菜と牛肉、いりごまを合わせて、少量の砂糖と醤油で味付ける。

★使用した材料★
牛肉・人参・もやし・きゅうり・砂糖・醤油・いりごま