

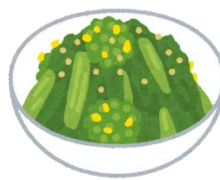
小松菜のサラダ

(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
小松菜	3 株	① 材料の下準備をする。 小松菜… 2cm幅に切って茹でる キャベツ… 食べやすい大きさに 切って、茹でる ② 茹でた野菜を絞ってボウルに入れる。 ③ ツナとコーンも合わせて、Aのドレッシングであえる。
キャベツ	葉大 2 枚	
コーン	30 g	
ツナ	1 缶	
┌ レモン果汁	小さじ 1 強	
└ 酢	小さじ 1 強	
A 砂糖	小さじ 1	
しょうゆ	小さじ 1	
サラダ油	小さじ 4	
塩	少々	
┌ 練り辛子	お好みで	



離乳食へ展開してみよう！

初期《5・6か月ごろ》

小松菜、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★

小松菜・キャベツ・コーン

中期《7・8か月ごろ》

小松菜、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★

小松菜・キャベツ・きゅうり・コーン

後期《9～11か月ごろ》

小松菜、キャベツ、コーンを茹でて水気を切り、細かく刻む。ボウルに入れ、ツナと少量の砂糖としょうゆ、塩を加えてあえる。

★使用した材料★

小松菜・キャベツ・コーン・ツナ・砂糖・しょうゆ・塩

完了期《12～18か月ごろ》

小松菜、キャベツ、コーンを茹でて水気を切り、小さく切る。ボウルに入れ、ツナと少量の砂糖としょうゆ、塩を加えてあえる。

★使用した材料★

小松菜・キャベツ・コーン・ツナ・砂糖・しょうゆ・塩