



# 豆腐サラダ (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                                                                                                                                                                                             |
|---------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ハム      | 1 枚    | <p>① 材料の下準備をする。</p> <p>ハム…1 cm角切り<br/>豆腐…重しをのせて水気を切り、<br/>1 cm角に切る<br/>人参…せん切りして茹でる<br/>きゅうり…輪切り<br/>乾燥わかめ…水戻しして茹でる</p> <p>② ☆の調味料を合わせて、ドレッシングを作る。</p> <p>③ 水気を切った材料をボールに入れ、②のドレッシングを合わせてあえる。</p> |
| 豆腐      | 1 / 3丁 |                                                                                                                                                                                                   |
| 人参      | 1 / 4本 |                                                                                                                                                                                                   |
| きゅうり    | 2 / 3本 |                                                                                                                                                                                                   |
| 乾燥わかめ   | 小さじ2.5 |                                                                                                                                                                                                   |
| ☆ すりごま  | 小さじ1   |                                                                                                                                                                                                   |
| ☆ マヨネーズ | 大さじ3強  |                                                                                                                                                                                                   |
| ☆ 酢     | 小さじ2   |                                                                                                                                                                                                   |
| ☆ 醤油    | 小さじ1強  |                                                                                                                                                                                                   |
| ☆ 砂糖    | 大さじ1   |                                                                                                                                                                                                   |

## 離乳食へ展開してみよう！

### 初期《5・6か月ごろ》

人参を軟らかく煮てすりつぶす。茹でてすりつぶした豆腐と湯を加えて、ペースト状にのばす。

★使用した材料★

豆腐・人参

### 中期《7・8か月ごろ》

人参ときゅうりを軟らかく煮て、粗くつぶす。茹でてすりつぶした豆腐と湯を加えて、のばす。

★使用した材料★

豆腐・人参・きゅうり

### 後期《9～11か月ごろ》

人参ときゅうりとわかめを軟らかく煮て、細かく刻む。茹でた豆腐を軽くつぶし、野菜とすりごまと合わせ混ぜる。少量の醤油と砂糖で味付ける。

★使用した材料★

豆腐・人参・きゅうり・わかめ・  
すりごま・砂糖・醤油

### 完了期《12～18か月ごろ》

人参ときゅうりとわかめを軟らかく煮て、小さく切る。茹でた豆腐を軽くつぶし、野菜とすりごまと合わせ混ぜる。少量の醤油と砂糖で味付ける。

★使用した材料★

豆腐・人参・きゅうり・わかめ・  
すりごま・砂糖・醤油